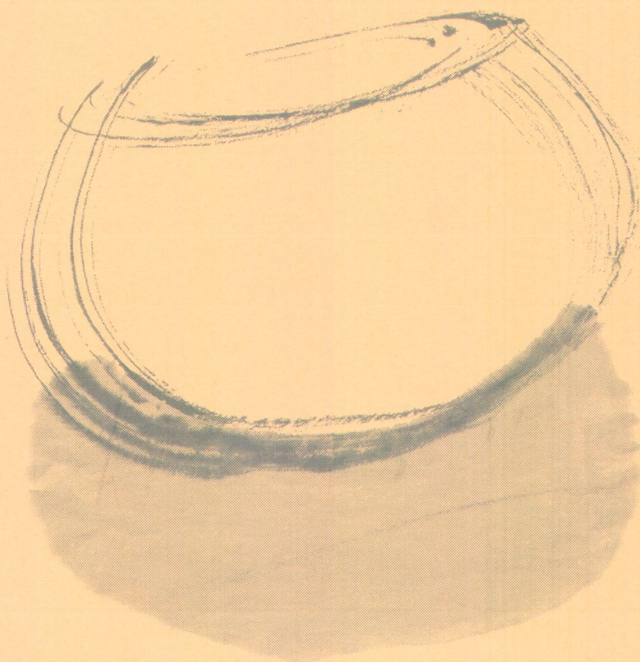
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

December 2003 - jaargang 9 - nr. 18

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh te bevorderen. Thich Nhat Hanh – door zijn leerlingen Thây genoemd – is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 18 – najaar 2003
In verbinding met je voorouders



‘Open het raam. De vlinder wil wegvliegen.’
Nora de Graaf

Deze *Klankschaal* is opgedragen aan
Nora de Graaf, *True Fruition*
1917 - 2003

Lieve sanghavrienden,

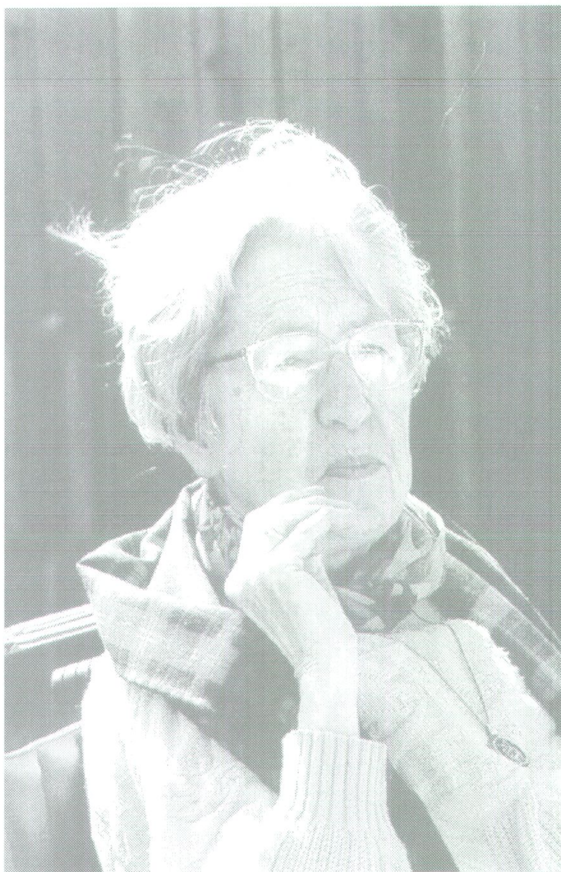
De eerste keer dat ik kennismaakte met Thây en de praktijk van het boeddhisme was tijdens een driedaagse retraite rond Koninginnedag 2000 in Veldhoven. Af en toe zag ik daar een oude vrouw in een rolstoel, die overal heen werd gebracht. Het was duidelijk dat ze niet veel zelfstandig kon doen en daarom probeerde iedereen om haar heen het haar zo gemakkelijk mogelijk te maken: ze werd met veel zorg en liefde omringd. Ze viel me op, maar ik wist niet wie zij was. Pas veel later kwam ik erachter dat zij nou Nora de Graaf was, de vrouw die – om haar positie te verduidelijken – ook vaak wordt aangeduid als 'moeder van de Nederlandse sangha'.
Didi, mijn sanghagenote uit Haarlem, vertelde wel eens iets over Nora: dat ze bij haar op bezoek was geweest en dat Nora zo bijzonder was. Via Didi hoorde ik ook dat het steeds slechter ging met Nora's gezondheid, totdat ik hoorde dat ze was overleden. Dat vervulde mij ergens met spijt: ik had haar nooit persoonlijk kunnen leren kennen.
Intussen waren we aan het nadenken over het 'thema' van deze *Klankschaal*. We wilden aandacht besteden aan de retraite van afgelopen voorjaar, stukjes opnemen uit de lezingen van Thây en Phap Dung over het onderwerp 'in verbinding met je voorouders'. We kregen prachtige bijdragen van mensen die aan de retraite hadden deelgenomen, die ons vertelden over hun ervaringen om contact te maken met hun voorouders.
In *de Klankbel* van augustus vroegen we mensen om iets te vertellen over hun herinneringen aan Nora. We kregen veel prachtige reacties, zelfs te veel om ze allemaal in deze *Klankschaal* op te kunnen nemen. Door al die ontroerende verhalen over Nora, viel het muntje weer op zijn plaats: Nora is overleden, maar ze is niet dood. Door de verhalen van haar 'leerlingen' is ze ook van mij een 'geestelijk' leraar geworden. Ook al heb ik haar niet gekend, ik ken haar toch. Zij wandelt in ons allen voort.



Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart
Sangha Haarlem

In liefde herdacht

Nora de Graaf
True Fruition
(1917 - 2003)



Nora de Graaf, 'moeder van de Nederlandse sangha' is dit voorjaar overleden. Je kon Nora niet ontmoeten zonder van haar te gaan houden en haar afwezigheid in haar voormalige verschijningsvorm, is voor ons die haar kennen dan ook een groot gemis. De laatste jaren had Nora geen energie meer om naar buiten te treden en zo zullen er ook velen zijn die geen weet hebben van wie Nora was en welke rol zij binnen de Nederlandse sangha gespeeld heeft.

Nora werd in 1992 – tijdens een retraite in Nederland – door Thich Nhat Hanh tot dharmacharya (dharmalerares) gewijd. Zij was al jarenlang op het meditatiepad en had vele leraren gehad voor zij in 1982 Thich Nhat Hanh leerde kennen. Op verzoek van Graf Karlfried Dürckheim – van wie zij, sinds zijn eerste bezoeken aan Nederland, een trouwe leerling was – begon zij in 1972 met het begeleiden van Zenmeditatiegroepen. Andere leraren met wie zij een sterke band voelde waren onder andere Pater Lassalle, Doctor François Viallet, Krishnamurti en Vimala Thakar.

Nadat zij Thich Nhat Hanh had leren kennen, organiseerde Nora als eerste in Nederland 'Dagen van Aandacht', in de zendo bij haar thuis. Die dagen waren druk bezocht, want wie Nora eenmaal had leren kennen, wilde zich graag blijven koesteren in haar compassievolle uitstraling. Hoe oud of jong en hoe open of gesloten we ook waren, Nora had het vermogen diep in onze zieltjes te kijken en ze wist altijd tegen iedereen het juiste woord te zeggen, net wat je op dat moment nodig had. Nora keek niet alleen bij anderen diep naar binnen, maar ook bij zichzelf, en daarbij spaarde

ze zichzelf voor geen millimeter. Ze was zeer scherp in haar zelfanalyse en met een ongeëvenaarde eerlijkheid deelde ze met ons haar zelfinzichten over waar ze, terugblikkend op haar leven, naar haar idee tekort geschoten was.
Nora behoorde tot de eerste groep Zen-leraren in Nederland. Zelf noemde zij zich met de haar zo karakteristieke bescheidenheid 'Zenbegeleider' en voor velen is zij een grote bron van inspiratie op het spirituele pad geweest. Behalve van muziek (ze speelde viool tot haar ziekte – Parkinson – haar dat verhinderde) hield Nora erg van taal. Zij las en schreef veel gedichten en heeft jarenlang in de redactie van het *ZEN*-tijdschrift gezeten, waarin regelmatig artikelen van haar hand verschenen. Vanaf de oprichting van de stichting Leven in Aandacht (1995) heeft Nora jarenlang de emotionele ruggengraat van het bestuur gevormd. Van achter de schermen heeft zij heel veel bijgedragen aan een harmonieuze ontwikkeling van de Nederlandse sangha.
Tot haar laatste ademtocht heeft Nora zich bekommerd om het welzijn van anderen, is haar verwondering en diepe eerbied voor wat het leven biedt – de kleuren van de veren van een haan, twee spelende honden, het aantal bloemblaadjes van een roos – levend gebleven, en heeft ze geprobeerd door te dringen tot wat werkelijk waar is.

Eveline Beumkes
True Harmony
Sangha Amsterdam

Nora over Thây

Nora vertelde in een interview onder meer hoe zij Thây op het spoor is gekomen. De dialoog is afkomstig uit het tijdschrift ZEN*, oktober 1982.*

'[...] Sinds eind 1970 was ik bezig op mijn aarzelende, voorlopige, eigen wijze Zen door te geven. En toen kwam daar Thây in mijn leven, die mij dingen vertelde die ik vaag wist maar nog nooit had gehoord. Iemand die een Zen van compassie predikte, compassie ook voor je eigen lichaam. Een Zen-meester die ik op een merkwaardige manier leerde kennen, buiten Zen om: niet als leraar maar als vredeswerker en auteur. Al voor ik hem ontmoette was mijn geest bezig met Vietnam. Die oorlog daar zat me zo dwars! Ik kon niet begrijpen, laat staan billijken hoe Amerikanen daar zo konden huishouden. In die jaren leed ik aan plaatsvervangende schaamte. Vandaar dat ik mij zo snel mogelijk aansloot bij het comité voor Vietnamese weeskinderen dat in die tijd werd opgezet. Dat comité gaf een blad uit en daarin stond op een gegeven moment dat ze – ten behoeve van de Vietnamese kinderen – een stencil van de hand van een boeddhistische monnik verkochten [*het huidige boekje* Het gras wordt groener, *red.*]. Ik bestelde het en ik las het en ik dacht: mijn hemel, dit is een goudmijntje. Dit is niet alleen van belang voor de Vietnamese kindertjes maar ook voor de mensen hier – en in 't bijzonder voor mij en mijn leerlingen. Dus ik heb daar meteen zo'n stuk of vijftig van besteld.

En toen kwam de grote dag dat ik deze Vietnamese monnik in levenden lijve mocht zien en horen, zijn meditatie-begeleiding mocht ervaren en de zeldzame uitstraling van zijn wakkere, aandachtige persoon kon gadeslaan en door me heen laten gaan. Die eerste sesshin was van 12 tot 14 mei in 1982 in Amsterdam. Ik geloof dat ik mij nog elke tijdseenheid ervan herinner, zoals bijvoorbeeld de vriendelijke toon waarmee soms – oh, zeker niet storend – midden onder het Zazen, zijn 'Smile!', klonk, als van ver weg mijn (of misschien wel ons aller) rondwervelende geest in de juiste sfeer teruggebracht moest worden. Ik herinner mij de manier waarop hij een jonge vrouw, die net haar moeder had verloren, het onvermijdelijke van het sterven overbracht en tegelijkertijd het samenvallen van dat sterven met het leven. Zij vroeg:

'Wilt u iets zeggen over dood en leven?'

Thây: *'Kom hier naast me zitten.'* En met handgebaar naar de andere aanwezigen: *'Jullie zitten daar ook.'*

Een stemming van verwachting onder ons, een zekere spanning.

'Leg je hand op je knie. Kijk er naar.'

Stilte

'Geef je zelf de rust om die hand te zien.'

Na minuten stilte:

'Kun je je moeder zien in die hand?'

Stilte. Mijn gedachten razen.

Dan komt van de stoel naast Thây heel rustig:

'Ja, door haar vlees en bloed heen is die hand op aarde gekomen.'

'Zie je ook je vader daarin?'

Bevestigende stilte.

'En de moeder van je moeder?'

Bevestiging.

Nog meer stilte.

'En van je vader?' Bevestiging.

Lange meditatieve stilte. Ook in mij wordt het stil.

'Wanneer is die hand geboren?'

'Toen ik geboren werd' ... aarzeling ...

'Nee, lang daarvoor.'

Rust. Stilte.

'Wanneer zal die hand sterven?'

'Wanneer ik zal sterven.'

Korte stilte. Dan plotseling:

'Nee, die hand zal niet sterven, want ik zal altijd zijn, want ik ben.'

Later heb ik Thây vaak over dit onderwerp horen spreken en hem duidelijk horen maken hoe alles in alles aanwezig is, was, en zal zijn. Nooit was het echter een grotere vreugde om dat in mezelf te voelen beamen dan die keer in 1982, toen hij de vraagster naast zich had geplaatst en ons met een zwaai van zijn arm had verteld: 'Jullie – zwaai – zitten ook op deze stoel!'



Blij dat je er was



Sinds Nora gestorven is, is ze soms ineens even heel intens in m'n gedachten. Dan ben ik weer even bij haar op zo'n moment dat ze m'n hand vastpakte, en zei: 'Siets, ik ben zo blij dat je er bent.'
Gedurende een paar jaar, zo tussen najaar 1995 en zomer 1998, ben ik veel bij haar geweest om haar te helpen met allerlei klusjes die haar steeds minder makkelijk afgingen. Tussendoor wandelden we een eindje, kochten onderweg iets lekkers voor bij de thee, en aan het eind van de dag kookte ik en aten we samen. Het waren vaak hele genoeglijke dagen waarin we heel wat uitwisselden. Tot op hoge leeftijd ging ze naar concerten, naar lezingen over 'oost en west', naar cursussen over muziek (ze had hele bijzondere vrienden die altijd weer zorgden dat ze gaan kon), zodat ze veel te vertellen had. Ze wilde ook altijd van alles van mij weten, wat ik deed, wat ik hier en daar over dacht, en hoe het echt met me ging. Ik heb met de grootste bewondering mogen horen hoe oprecht ze worstelde met de losse eindjes die er nog waren in haar leven, en gezien hoe ze die in die laatste jaren zo goed mogelijk alsnog heeft afgehecht.
Soms gebeurde er iets waardoor ik me ineens realiseerde: ze heeft altijd pijn. Dan schrok ik, omdat ik daar eigenlijk zo weinig bij stil stond. Soms was ze aan het eind van de dag zo uitgeteld dat ik haar voerde bij het avondeten. Soms had ze het zo zwaar dat ze gevangen zat in haar zere lijf en me nauwelijks zag. Als dat een aantal keren achter elkaar zo was, begon ik het moeilijk te vinden, totdat er dan ineens zo'n moment was: 'Siets, ik ben zo blij dat je er bent.' De echtheid en de intensiteit waarmee ze dat zei, de manier waarop ze me dan aankeek: die gingen regelrecht naar m'n hart, daar kon ik weer weken op vooruit.
Het is met die intensiteit, die gepassioneerde kant in haar dat ze misschien wel het meeste indruk op me gemaakt heeft: hoe ze van muziek bleef genieten in plaats van te treuren over het feit dat ze geen viool meer kon spelen; hoe ze met de tuinman van Nieuw Plettenburg vriendschap sloot in plaats van te treuren om de tuin die ze in Bilthoven achter had moeten laten; hoe ze naar ieder mens dat haar pad kruiste

uitreikte, ook naar de verzorgers die de laatste jaren van haar leven bevolkten, al had ze soms moeite met die situatie omdat ze ook van stilte en alleen-zijn hield.
Lag die intensiteit, die haar hielp het leven in al zijn onbestendigheid te omhelzen, misschien ook ten grondslag aan iets in haar karakter dat juist wat hard, wat star, wat koppig was? Met haar dochter heb ik daar wel eens grapjes over gemaakt. Ze was zich heel wel bewust van deze karaktertrek. Ik herinner me dat ze me beschaamd vertelde hoe radicaal haar afwijzing van allopathische medicijnen was geweest, terwijl ze daar nu zo afhankelijk van was. En ze heeft me erg getroffen in haar kwetsbaarheid toen ze, ik weet niet meer precies in welke situatie, zei: 'Siets, ik ben niet meer principieel hoor.' O lieverd, wat heerlijk voor je, dacht ik toen, dat je niet meer principieel hoeft te zijn en mag verzachten.
Lieve Nora, ik heb veel van je geleerd, vooral hoe je met ziekte en ouderdom om kan gaan, en hoe je tot op hoge leeftijd, ondanks ziekte en pijn, kan blijven leren. Je hebt me veel, heel veel gegeven: alles wat besloten ligt in de uit de grond van je hart uitgesproken woorden: 'Siets, ik ben zo blij dat je er bent.' Nora, ik ben zo blij dat jij er was, dank je wel.

Sietske Roegholt
Amsterdam

Lichtend voorbeeld

Lieve Nora, ik mis je. Wij voelden zielsverwantschap met elkaar, vanaf onze eerste ontmoeting in Plum Village in 1986. Ik genoot van je 'Aandachtige dagen' en van je 'Jaartraining voor Zenbegeleider.' Wat een oases van vrede en aandacht beleefde ik daar, in je gastvrije huis in Bilthoven met die heerlijke zendo, knusse keuken en weldadige bostuin. Jíj was een prachtig mens, vol humor, zo levend, met een brede en diepgaande spirituele ontwikkeling en levenservaring, zó voelbaar.
Ik zie nog het beeld voor me van jou tijdens de theemeditatie, terwijl je de losse thee van het schepje in de theepot laat vallen... Ook vond ik het fijn om bij jou zoveel waardevolle mensen te ontmoeten. Ik maakte samen met je deel uit van het eerste bestuur van de Stichting Leven in Aandacht en van de Orde van Interzijn; tijdens de laatste zeven jaar van je leven was ik ook nog je buurvrouw van een paar straten verderop. Ik leerde je wijze oordeel respecteren. Omdat ik graag op een rechte stoel zit, had jij al gauw een speciale stoel voor mij gereserveerd.
Ik bewonder de manier waarop je met al jouw lijfelijke sores omging: zeker toen ikzelf steeds meer chronische kwalen ontwikkelde, zag ik jou meer en meer als mijn lichtend voorbeeld. Onze vriendschap had ook haar lastige kanten: ik kon niet altijd even goed mijn grenzen bij je aangeven.
De laatste keer dat ik je in het verpleeghuis bezocht, twee weken voor je grote overgang, hebben we op een mooie, eigenlijk heel gewone manier,



goed afscheid van elkaar kunnen nemen, en daar ben ik heel dankbaar voor.
Van je dochter Nel en je zoon Frank heb ook ik veel mooie boeken mogen uitzoeken uit je geweldige bibliotheek; en zelfs tijdens je begrafenis had je nog voor een tafel vol cadeautjes gezorgd! Dank je Nora, voor alles wat je me geleerd hebt, voor je warme vriendschap, voor jouw ZIJN. Je bent en blijft in mijn hart.
Een buiging voor jou.

Maria van Raalten
Ware Ogen van Compassie
Sangha Utrecht

Krachtige geest

Toen ik in 1995 in het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht kwam, leerde ik jou pas kennen. Ik vond je meteen bijzonder: een krachtige, heldere, sprankelende geest in een lichaam dat toen al nauwelijks meer vooruit kon komen. Vrij snel zei ik 'Nora' tegen je, in plaats van het wat afstandelijker 'mevrouw'. Ik vergat steeds dat je eigenlijk al een heel stuk ouder was. Dat kwam door je levendige en springerige geest. Je zei eens tegen mij dat jij altijd vrolijk werd als je me zag, maar datzelfde gold voor mij. Mijn hart maakte een sprongetje als ik je weer zag. We zagen elkaar niet vaak. In ieder geval bij de bestuursvergaderingen. Later ging ik wel eens naar je toe. We telefoneerden, stuurden kaartjes. We praatten over muziek, ook een van jouw grote liefdes. Ik kwam er pas vrij laat achter dat jij ook korte tijd viool studeerde aan het conservatorium en dat je veel viool hebt gespeeld tot het niet meer kon vanwege de ziekte van Parkinson. Samen hebben we composities van mij doorgenomen. Ik had je graag nog eens meegenomen naar een uitvoering ervan. Maar gelukkig kon je het in je hoofd ook al horen. Op diezelfde manier kan ik jouw stem in mijn hoofd horen, ben jij aanwezig, 'is er geen afstand meer'. Als ik aan je denk, dan zie ik je voor me. Ook toen ik jouw gedicht: 'Stil-zijn' op muziek aan het zetten was. Ik hoop dat deze drie coupletten toch de sfeer van het gedicht kunnen overbrengen. Lieve Nora, in het stil-zijn ontmoeten wij elkaar.

Heleen Verleur, Sangha Amsterdam

Stil-zijn

Als we heel stil zijn,
niet spreken maar luisteren,
kunnen we hiervandaan
het bos om ons heen horen,
het bos horen spreken...
het bos horen leven.

Maar stil zitten, niet spreken,
is niet genoeg.
Ook onze gedachten moeten zwijgen,
moeten ons niet meer afleiden
van wat het bos ons vertelt.

Maar tot rust laten komen
van onze gedachten,
is niet genoeg.
Ook onze adem moet meegaan
met de ademhaling van het bos...
met het rustige, vanzelfsprekende leven.

Maar het regelen van onze adem
is niet genoeg.
Ook ons lichaam moet natuurlijk
– rechtop, niet ingezakt –
zonder spanning zijn,
als het leven in het bos.

Maar het lichaam natuurlijk,
in de juiste houding,
is niet genoeg.
Ook het dwangbeeld
dat we nog zoveel te doen hebben
moet losgelaten worden,
als we het bos
tot ons willen laten spreken.

Maar het loslaten
van onze dwanggedachten
is niet genoeg.
Ook onze gevoelens van eenzaamheid,
verlatenheid, moeten afvallen,
als in het bos,
de bladeren die we willen horen.

Maar het wegvallen
van onze afzondering
is niet genoeg.
Ook onze afhankelijkheid
van gezelschap moet afgelegd worden,
als we verlangen het bos te horen.

Maar het afleggen
van onze afhankelijkheid van anderen
is niet genoeg.
Ook onszelf moeten we loslaten,
onze belangrijkheid,
onbelangrijkheid, onze rol,
het beeld dat we koesteren van onszelf,
als we het leven van het bos zoeken.

Maar het loslaten en vergeten
van onszelf, ons ik, onze functie,
is niet genoeg.
Ook het zoeken moet nog verdwijnen
– het verlangen en het willen – vanzelf.

In die vanzelf gekomen vrede
is er geen afstand meer,
geen bos, geen ik, geen jij.
Alleen nog maar leven,
in waarheid en vrede,
in stilte.

Nora de Graaf
(Klankschaal 2, september 1995)

Thee en koekjes

'Ik heb geen idee waar ik heenga,' zei ze in een van haar laatste levensdagen. Vlak daarna vroeg ze: 'Hebben jullie al thee gehad? Er zijn ook koekjes, neem gerust.'

Nora, je leeft in ieder geval verder in de harten van veel mensen. Een ontmoeting met jou was altijd een bijzondere gebeurtenis.

Bij de kapel boven in het bos bij het Woodbrookershuis in Barchem ontmoette ik je voor het eerst. Je gaf hier een kennismaking met meditatie. Ik was een jaar of veertien en samen stil-zijn maakte veel indruk op me. Ik hoorde het geluid van de wind, de klapperende luiken, de ruimte oneindig. Een nieuwe wereld zonder woorden was aanwezig. Een verademing. Voor mij als dochter van een dominee extra speciaal.

Vijftien jaar geleden waren we met een klein groepje op een retraite in de Theresiahoeve in Langenboom bij Nijmegen. Nora was er ook, Thich Nhat Hanh en zuster Chân Không waren te gast bij Judith Bossert. We liepen in wandelmeditatie over het kerkhof, eerst langs de kindergrafjes, dan langs de andere graven. Daarachter een korenveld, geluiden van het schoolplein tegenover. Leven en dood, oeroud.

Nora heel dichtbij met een verhaal bij de theeceremonie. Nora ontmoette veel leraren, Graf Dürckheim, Krishnamurti, Vimala Thakar, Prabascha. Veel inspiratie van Zen-verhalen uit vroeger tijden en in de Tiltenberg. Ik merkte dat leraren haar echt als 'gelijk' erkenden.

Nora bleef altijd op zoek en kon goed aanwezig zijn bij 'lijden'. Ook had ze een groot gevoel voor humor. Bij Thây vond ze lichtheid en diepte.

Met veel liefde denk ik terug aan alle keren met Nora in Plum Village en ook toen ze echt niet meer mee kon bleef er een briefwisseling met de unieke getypte briefjes met handcorrectie.

Nora heeft veel mensen de weg gewezen naar Thich Nhat Hanh en de wereld van leven in aandacht.

Happy continuation, Nora.

Anneke Brinkerink
True Compassionate Nature
Sangha Alkmaar



Nora

De blauwe vlinder is weggevlogen,
Haar oude lichaam hebben we geborgen,
In de veilige holte van moeder aarde's schoot.

De woorden en klanken en kleuren vervlochten zich,
zochten zich een weg door de grote open deuren naar buiten,
om haar te dragen,
om ons voor te gaan…

Langs de lange zonnige beukenlaan,
die zich vanuit haar kist leek te ontrollen naar de eeuwigheid toe,
kwam plotseling vanaf het verste punt
heel klein en zonovergoten
een moeder met aan haar hand een meisje aanlopen,
dichter en dichterbij, vrolijk babbelend,
zich niet bewust van de plechtigheid daarbinnen…

Hoe dicht kunnen leven en dood elkaar naderen?
Het leek bijna geen verschil te maken…

Langs de lange beukenlaan
op het kerkhof gingen wij toen,
zonbespikkeld en hand in hand
op lichte voeten in een lange rij.

Jij, Nora, oude, wijze moeder, die je kinderen droeg,
nu dragen zij jou, vrede in iedere stap,
behoedzaam, liefdevol, zij aan zij…
En al je andere kinderen daarachter in een rij.

Didi Overman
Sangha Haarlem

In verbinding met je voorouders

Op 3 juli 2003 hield Thich Nhat Hanh een dharmalezing waarin hij verduidelijkte hoe de boeddhistische oefening een diepe verbinding tot stand kan brengen met onze voorouders. Ook Thây Phap Dung sprak hierover tijdens de retraite in dit voorjaar in Amersfoort. Uit beide dharmalezingen nemen we hieronder een gedeelte op.

Oefenen als een ambassadeur
Dharmalezing van Thich Nhat Hanh

Als je een ambassadeur bent, zorg je ervoor dat alles wat je doet ten goede komt aan het het land dat je vertegenwoordigt. Je denkt, spreekt en handelt uit hoofde van dat land. Thuis bij je gezin hoef je geen ambassadeur te zijn, maar ben je echtgenoot of echtgenote. Zodra je echter weer een vergadering bijwoont, zoals een VN-conferentie, of plaatsneemt achter een onderhandelingstafel, ben je weer de vertegenwoordiger van je land en is al je denken, spreken, handelen erop gericht om je land niet in diskrediet te brengen. Je doet dat voor je land, dus niet slechts voor jezelf als individu.

Omdat ieder mens bloedverwanten en spirituele voorouders vertegenwoordigt, kan het nuttig zijn om te leren denken, spreken en handelen als een nakomeling en niet als een individu. Als je diep in jezelf kijkt, zie je dat in alle cellen van je lichaam je voorouders aanwezig zijn; je vader is volledig aanwezig in je, net als je moeder, je grootvaders en je grootmoeders – al je voorouders zijn helemaal aanwezig in elke cel van je lichaam. Dit is niet erg moeilijk te begrijpen, het is zelfs nogal wetenschappelijk – je weet dat we de voortzetting zijn van onze vaders en moeders, van onze voorouders. Volgens de boeddhistische leer ben je geen zelf, je hebt geen afzonderlijk zelf. Je bent je vader, je moeder, je voorouders, en je bent een voortzetting van hen.

Bronnen

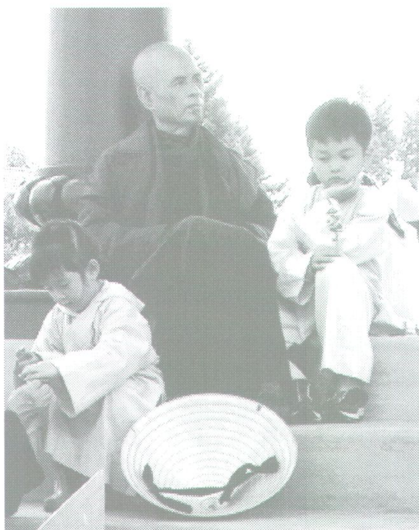
Kijk bijvoorbeeld eens naar een rivier. Elke rivier heeft een naam, zoals de Mekong of de Seine. Als je diep naar de rivier kijkt, zie je dat het de voorzetting is van vele bronnen. Vele bergbeken vloeiden samen en vormden zo een rivier. Daarom kun je zeggen dat de rivier de voortzetting is van vele bronnen. Wij zijn ook een rivier. Elk mens is een rivier met eigen bronnen. We dragen die bronnen met ons mee. We zijn onze vader, onze moeder, onze grootvader, onze grootmoeder, onze voorouders. We zijn de voortzetting van onze bloedverwanten en we zijn de voortzetting van onze spirituele voorouders.

Als christen ben je de voorzetting van Jezus Christus en vele generaties leraren en volgelingen. Als boeddhist ben je een voortzetting van de Boeddha en vele generaties boeddhistische leraren. Zie jezelf dus als een voortzetting en niet als afzonderlijk. Je bent een ambassadeur. Alles wat je zegt, al je handelingen en al

je gedachten beïnvloeden je voorouders. Jij bent verantwoordelijk voor hun welbevinden in jou.
Als een ambassadeur iets zegt of doet, kan dat vervelende gevolgen hebben voor het land dat hij vertegenwoordigt. En precies zo is het bij jou als je iets denkt, zegt of doet: dat heeft gevolgen voor al je voorouders. Je kunt ze ongelukkig of gelukkig maken in jezelf. Daarom is het verstandig om op te leren treden als een ambassadeur, als een voortzetting. Zet al je stappen zo dat al je voorouders in jou zich in elke stap kunnen verheugen. Zowel jij als je voorouders profiteren van elke stap die je heel, vrij en gelukkig zet. Je oefent niet voor jezelf, maar voor al je voorouders.

Voortzetting van het lijden

Je voorouders hebben geleden; je vader heeft geleden, je moeder heeft geleden en ze hebben al hun lijden overgedragen op jou en jij draagt de last van hun lijden. Ook jij lijdt.



Jouw lijden is een voortzetting van het lijden van je voorouders. Daarom komen al je voorouders meteen in contact met de dharma[1] als jij in contact komt met de dharma. Als je de dharma beoefent, beoefenen al je voorouders de dharma. Als je een stap zet, stel je dan al je voorouders voor die samen met jou die stap zetten. Het idee van het individu als afgezonderd is een illusie, het grootste waandenkbeeld en de bron van veel lijden. Daarom moet je altijd bedenken dat je een ambassadeur bent, een voortzetting van je voorouders. Het is erg nuttig. Je doet alles voor hen omdat je verantwoordelijk bent voor het welzijn, het geluk en het lijden van al je voorouders.
In tijden van hongersnood en armoede moesten onze voorouders hard werken om voor eten te zorgen. In oorlogstijd moesten onze voorouders vluchten om niet gedood te worden. Velen sneuvelden of verloren familieleden in de oorlog. Deze vormen van lijden – oorlog, armoede, honger – zijn overgedragen op jou. Je leeft nu heel anders: 's ochtends, 's middags en 's avonds heb je gewoon te eten. Dat is geweldig, niet alleen voor jou, maar ook voor je voorouders. Veel van onze voorouders waren geobsedeerd door eten: zouden ze wel iets te eten hebben? De standaardbegroeting in een land als China is niet 'Hoe gaat het met je?', maar 'Heb je iets te eten?' De angst voor honger, de angst om niets te eten te hebben, is een grote angst. Die angst zit nog steeds in ons. Het is de voortzetting van de angst van onze voorouders.

---

1 Dharma: de leer van de Boeddha



Velen van ons zijn bang dat ze hun baan verliezen. In onze maatschappij kan iedereen morgen werkloos zijn. Die angst zit nog steeds in ons en is ook de voortzetting van de angst van onze voorouders.

Als je de dharma oefent, herken je die angst en dat lijden in jezelf. Telkens wanneer er een kom rijst of een stuk brood voor je staat en je van plan bent om te gaan eten, merk je dat je daar gelukkig van wordt en dat je voorouders dat ook gewild zouden hebben. Je ademt in en uit en je weet dat je deze ochtend iets te eten hebt en dat er 's middags ook een maaltijd geserveerd zal worden. Door die zekerheid hoeven je voorouders in jou niet meer angstig te zijn en te lijden.

Als je leert om eenvoudiger te leven en de levensomstandigheden te accepteren die de wereld je biedt en als je oefent om daar voldoende aan te hebben en tevreden te zijn, zul je niet langer lijden. Krijg je een stuk brood en ben je daar blij mee, of krijg je muesli en ben je daar blij mee, dan lijd je niet meer. Als je zo kunt leven, zullen je voorouders in jou ook niet meer lijden. Zij leren samen met jou. Ze oefenen tevredenheid met wat ze hebben en met wat ze krijgen. En als we in staat zijn om eenvoudig te leven, om tevreden te zijn met een eenvoudige slaapplaats, dan zal geluk ons en onze voorouders voeden.

Ouders

We oefenen voor onze voorouders en de jongste voorouders zijn onze ouders. Denk aan je vader, hoe leefde hij? Wat streefde hij na? Wat was zijn diepste wens? Wat was zijn lijden? Zijn angst? Kon hij genieten van inademen en uitademen? Of was hij altijd aan het rennen, kwaad en aan het schreeuwen? Kon hij loopmeditatie doen en daarbij genieten van elke stap? Als je zo naar hem kijkt in jezelf, voel je compassie met hem. Hij kon niet genieten van elk moment van zijn leven. Hij had altijd het idee dat hij iets moest doen, iets waar moest maken of voor iets moest vluchten. En nu is het jouw beurt om met de huidige situatie om te gaan. Als je dat goed kunt, zal je vader in jou kennismaken met het voorrecht van bevrijding, het voorrecht van geluk en mededogen. Je oefent voor hem en je doet dat vanuit liefde. Of je vader nog leeft of niet, doet er niet toe, hij is altijd aanwezig in jou en hij zal altijd

profiteren van jouw oefening. Al jouw successen zijn ook zijn successen.

Denk aan je moeder en kijk diep in haar leven. Wat voor leven heeft ze geleid? Had ze veel zorgen? Heeft ze veel geleden door haar echtgenoot, haar kinderen of haar familie? Wat was haar grootste wens? Heeft ze momenten van geluk gekend? Kon ze met een loopmeditatie nader komen tot de wonderen van het leven? Als je op zo'n manier kijkt, voel je veel liefde, veel compassie in je hart. En op dat moment omhels je je moeder in jezelf met aandacht en compassie. Onze moeder heeft te veel geleden, laten we daarom samen oefenen om jouw lijden te omhelzen, je kunt jouw lijden transformeren. We kunnen contact maken met de wonderen van het leven om de wonden van haar verleden te helen, want je moeder was gewond. Je vader was ook gewond. En hun wonden zijn jouw wonden geworden. Als je de dharma goed oefent, kun je jouw wonden helen, en niet alleen de jouwe, maar ook die van je vader en moeder.

Oefen als een nakomeling, als een ambassadeur en niet als individu. Als je zo kunt oefenen, zul je minder lijden. Je bent niet langer alleen. Je zit niet gevangen in je ivoren toren, denkend dat je een individu bent en dat je niets te maken hebt met je vader, je moeder, je voorouders. Je bent geen afgescheiden individu – je bent je vader en je vader zet zich voort in jou en met jou. Je vader loopt, zit, denkt, maakt zich zorgen, is angstig en heeft wensen. Je vader functioneert in jouw lichaam en jouw geest. Net als je moeder.

Met de dharma kun je je levenswijze radicaal veranderen. De kans om een beoefenaar te worden, als monnik of als leek, is een grote kans om het lijden van onze voorouders in ons te stoppen, om de wonden van onze voorouders in ons te helen. We zorgen voor een nieuw toekomstperspectief, voor onze kinderen en voor onze volgelingen. Je oefent namelijk ook voor je volgelingen. Als je geen compassie in je hart op kunt brengen, ben je ook niet in staat om één liefdevolle zin te spreken. Ben je niet in staat een barmhartige daad te verrichten, dan zullen je volgelingen niets hebben aan jou, hun leraar.

De cirkel van het lijden beëindigen

Wie leeft in een sangha[2] heeft veel kansen om het lijden en de angst te onderbreken, om de samsara van het lijden te beëindigen. Je voorouders, je ouders hebben geleden en zij hebben hun lijden overgedragen op jou. Nu kun je dankzij jouw oefening de cirkel van het lijden beëindigen. Als het je lukt, kun je jezelf bevrijden en kun je je vader, je moeder en je voorouders bevrijden. En je kunt dat nu, op dit moment, doen.

---

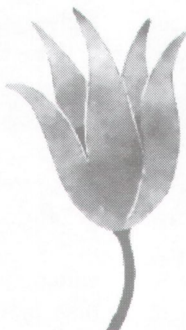
2 Sangha: een gemeenschap van mensen die de boeddhistische oefening in praktijk brengen

Wie ben ik?
Dharmalezing van Thây Phap Dung

Eind april vond in De Glind in Amersfoort de retraite 'De tulpen bloeien zo prachtig' plaats onder begeleiding van Thây Phap Dung, een leerling van Thich Nhat Hanh. Hieronder volgt een deel van een van de dharmalezingen die Thây Phap Dung tijdens de retraite heeft gehouden.

We hebben diepe vragen in ons, zeer diepe vragen. Soms is een vraag te groot en staat ze de vrijheid in je dagelijks leven in de weg. De oefening is er om zulke diepe vragen te helpen beantwoorden.

De eerste vraag is: 'Wie ben ik?' We hebben allemaal de behoefte om die vraag te beantwoorden. 'Wie ben ik?' 'Waar kom ik vandaan en waar ga ik naar toe?' Dat zijn zeer diepe vragen. De Boeddha had ook diepe vragen in zich. Hij had alles, maar hij had niet het antwoord op zijn vragen en hij was niet tevreden.



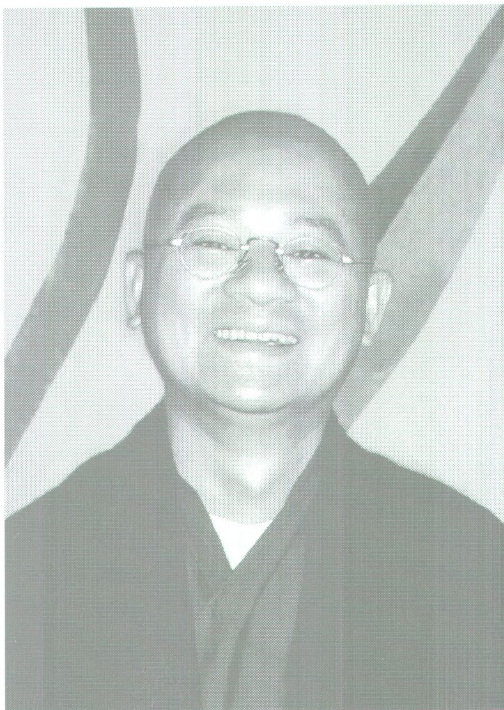
'Wie ben ik?' De oefening, 'Ik ben een voortzetting van mijn voorouders', helpt je om dieper in jezelf te kijken en zo voor jezelf te ontdekken dat je niet een 'zelf' bent. Boeddhisme heeft de basis in de leer van 'geen-zelf.' De vraag: 'Wie ben ik?' is gebaseerd op het misverstand dat je een individu bent, dat je niets te maken hebt met je voorouders en je nakomelingen. Dat is de basis van heel veel ideeën, heel veel gedachten in jou en ook heel veel moeilijkheden. Die gedachten zijn gebaseerd op een zelf, op het geloof dat je een individu bent, maar dat is niet de waarheid.

Kijken met de ogen van je voorouders

Als je naar jezelf kijkt, dan zie je je voorouders. De kinderen hebben [hier vanochtend] begrepen dat een appelboom van een appel komt. Dat is heel eenvoudig, maar heel diep. We hebben de oefening nodig om dat volledig te kunnen begrijpen. Of met andere woorden, je hebt de oefening nodig om je begrip zo groot te maken dat je de vraag 'Wie ben ik?' voor jezelf kunt beantwoorden. Je moet het zelf doen: 'Ik ben mijn voorouders.' Je kunt met de ogen van je voorouders kijken, met de oren van je voorouders luisteren, het gevoel van je voorouders voelen, en de gedachten van je voorouders denken, omdat je de gewoontes van je voorouders hebt.

Er was eens een vader die boos werd op zijn zoon en hem sloeg. Zijn zoon leed diep en zei tegen zichzelf: 'Ik ben niet mijn vader. Ik wil niet mijn vader zijn. Zoiets zal ik nooit doen.' Maar later, toen de zoon zelf een kind kreeg, werd ook hij op een dag heel boos en hij sloeg zijn eigen kind. Hij deed precies hetzelfde wat zijn vader deed. Als hij de oefening had gehad, dan had hij dit kunnen ontdekken: 'Ik ben mijn vader,

ik ben een voortzetting van mijn vader.' Hij wil zijn vader niet zijn, maar hij is zijn vader. Dat noemen we samsara: het doorgeven van lijden, van moeilijkheden, van zwakte. De oefening is samsara te beëindigen. Als hij oefent, boos wordt en zijn kind wil slaan, dan doet hij het niet, maar oefent: 'Ik adem in, ik adem uit en dan zet ik een paar vredige stappen' en dan zegt hij: 'Hallo papa, hallo vader, goed je te zien, wat naar voor jou, je kon niet oefenen en je hebt mij geslagen. Toen je mij pijn deed, deed je jezelf ook pijn. Nou weet ik het, ik vergeef je, ik accepteer je. Jij bent mijn vader en ik ben jou.' Dat is de oefening. Je zet de goede eigenschappen van je voorouders voort en je beëindigt het lijden, de zwaktes van je voorouders. Met de wijsheid 'ik ben mijn vader' kun je je goede eigenschappen ontdekken en je slechte eigenschappen erkennen en transformeren. Je vecht niet, maar je erkent de slechte eigenschappen en je accepteert de goede dingen.



Iedere dag oefenen

We moeten niet wachten totdat we boos worden en dan oefenen, dan is het te laat. We oefenen iedere dag. Op het moment dat het moeilijk is, heb je nog steeds de oefening: 'Ik ben een voortzetting van mijn voorouders, mijn biologische voorouders.' Je voorouders geven je heel veel, veel meer dan je denkt. Als je weet dat je je vader bent, als je op een moeilijk moment kunt zien dat je je vader bent, dan ben je vrij van het misverstand dat je een individu bent. Dit is heel belangrijk. Dan word je vrij, vrij van veel angst. Want angst is gebaseerd op het misverstand 'ik ben een individu, ik ben klein. Ik heb alleen maar slechte eigenschappen, ik ben slecht.' Je bent niet slecht, want slechte eigenschappen, eigenschappen die heel veel lijden hebben veroorzaakt, zijn ook voortzettingen – ze zijn niet jou. De Boeddha zegt het heel duidelijk: 'Ik ben niet dit lichaam, ik ben niet deze gevoelens.' Maar misschien hebben we te ver gezocht: 'Dit lichaam ben ik.' Als je goed naar je lichaam kijkt, dan zie je je voorouders.

'Waar ga ik naar toe?' Waar ben je op dit moment? Als je weet dat je je voorouders bent, dan ben je ook je nakomelingen. Je bent niet alleen. Als je nu gelukkig bent, dan zijn je kinderen en kleinkinderen ook gelukkig en zijn

ze ook later gelukkig. Dat is je toekomst: je kind is jouw voortzetting. Ik heb gevraagd om foto's van onze voorouders mee te nemen en ik heb een oefening voor de sangha: je kan een brief aan een van je ouders of voorouders schrijven, vanuit je hart. Als je moeite hebt met je vader kun je proberen om de liefde voor je vader aan te raken, zodat je je vader kan helpen, kan accepteren. Je schrijft een brief aan hem als een uiting van je liefde voor hem. Je kunt ook een brief aan je moeder schrijven. De kortste vorm van de brief is: 'Papa, papa, ik hou van jou.' Het moet vanuit je hart komen. Soms is het niet makkelijk, je moet heel hard oefenen om dat te kunnen opschrijven. 'Ik accepteer mijn vader, in mijn vader zie ik mijn voorouders en in mij zie ik ook mijn voorouders. Ik ben dankbaar voor mijn voorouders. Papa, ik hou van jou.'

'De lente in beide handen'
Retraite met Thây Phap Dung

De retraite 'De tulpen bloeien zo prachtig' o.l.v. Thây Phap Dung afgelopen lente heeft een diepe indruk achtergelaten. We hebben de practice kunnen ervaren als een bron van inspiratie voor ons dagelijks leven. Een dergelijke retraite voorziet blijkbaar voor ons allen in een grote behoefte; daarom is besloten dit weer te organiseren, wederom o.l.v. Thây Phap Dung.

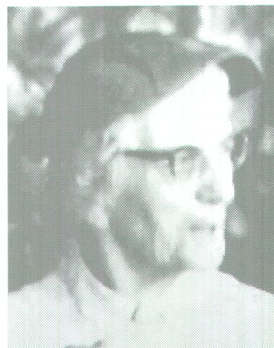
De retraite vindt plaats van zondag 2 mei t/m vrijdag 7 mei 2004 in centrum de Glind bij Amersfoort.

Dus . . . reserveer deze data alvast in je agenda. Met de *Klankbel* van januari 2004 worden de folders en inschrijfformulieren verspreid.



Loopmeditatie met Thây Phap Dung

Veel deelnemers aan de Nederlandse retraite voelden zich verbonden met dit thema, zoals bleek uit de inzendingen die we hierover kregen. Hier kun je enkele van hun bijdragen lezen.



In verbinding met oma

Drie jaar geleden heb ik me aangesloten bij de sangha in Alkmaar. De mindfulness dagen ervaarde ik als weldadig en waarachtig en de boeken van Thich Nhat Hanh als inspirerend. Toen ik hoorde dat er een retraite georganiseerd was, besloot ik meteen te gaan. Een goede kans om meer te weten en ervaren van de traditie waaraan ik deelnam.

Toen ik las dat we foto's mee moesten nemen van voorouders dacht ik in eerste instantie alleen aan mijn overleden vader. Met mijn grootouders had ik niets: allen allang overleden, ik had drie van de vier nooit ontmoet en de moeder van mijn vader slechts een paar keer, wat weinig indruk had achtergelaten. Ons gezin was geëmigreerd naar Nieuw Zeeland toen ik 3 jaar was en er was weinig contact met de familie, behalve brieven van ooms en tantes en van de tweede moeder van mijn moeder.

Op het laatste moment heb ik twee grote familiefoto's meegenomen: een uit omstreeks 1925 en een foto van mijn vader en oom met hun moeder in 1961. De moeder van mijn vader, waar ik naar vernoemd ben, was een lange, statige, mannelijke vrouw. Het verhaal was dat zij weinig warmte toonde en streng en afstandelijk was.

In de dharmalezingen tijdens de retraite vertelde Thây Phap Dung over hoe de vader *in* het kind aanwezig is en hoe het kind *in* de vader aanwezig is. Hij vertelde het verhaal van zijn vader, die overleed toen hij 15 jaar was. Dat leidde tot een lange zoektocht naar zijn vader, die pas eindigde toen Thây Phap Dung inzag dat zijn vader *in* hem aanwezig is. 'Je bent niet alleen een individu,' legde hij ons uit. 'Je bent een voortzetting van je voorouders.' Daardoor heb je veel meegekregen van hen. Niet alleen de prettige of pijnlijke ontmoeting, maar ook eigenschappen en kwaliteiten. En ook de pijn van niet vervulde verlangens en nare erva-ringen, evenals de liefde en wensen voor een goed leven die ieder ouder heeft voor ieder kind, hoe onvolkomen ook geuit.

Het verhaal en de wijze waarop Thây Phap Dung het vertelde, de manier waarop hij met ons aanwezig was, de grapjes en zijn lachen erom, de mildheid en de liefde waarmee hij sprak, raakten mij diep. Ik *voelde* hoe ik een voorzetting was, ik *voelde* hoe die strenge en afstandelijke vrouw ook in mij aanwezig was, met haar pijn en haar onvolkomenheden en haar verlangen naar een goed leven. Ik voelde de pijn van het gemis aan grootouders in mijn leven die misschien meer aandacht voor mij hadden gehad dan mijn hardwerkende ouders. En tegelijk voelde ik blijheid dat deze mensen, waar ik nooit

aan dacht, niet afwezig waren zoals ik altijd had aangenomen maar in mij aanwezig waren met hun eigenschappen en aspiraties. Er smolt iets in mij en ik voelde een verbinding.

Wij kregen van Thây Phap Dung de opdracht een brief te schrijven naar een van onze voorouders, een brief uit het hart. Ik wilde wel naar de ongenaakbare dame schrijven.

's Middags dharmagesprek met mijn retraite 'familie'. Er leefde veel in de groep aangaande onze voorouders: zowel pijnlijke herinneringen als blijheid over een liefdevolle opvoeding. Toen ik vertelde over mijn gemis aan grootouders en het contact dat ik nu voelde met mijn oma ging ik huilen. Zowel van pijn dat het contact er niet was als van blijdschap dat ik nu mijn hart voelde openen.

Na afloop schreef ik de brief. Eerst nog vol tranen, maar gaandeweg kon ik in de brief ook grapjes maken en kon ik weer glimlachen. Ik vroeg in de brief aan mijn oma wat het voor haar had betekend dat mijn vader, haar zoon, was geëmigreerd. Had dat haar pijn gedaan of had ze zich gewoon gericht op de kinderen en kleinkinderen die in Nederland waren gebleven?

Al schrijvend realiseerde ik me dat het toch wel vreemd was dat ik me geen brieven kon herinneren. Ik had ook nog nooit een brief geschreven aan deze oma! Hoe kon dat eigenlijk? Toen ik 13 was, werd ze ziek en mijn vader vloog terug naar Nederland om haar nog een keer op te zoeken. Waarom ging er dan geen brief van mij mee? En waarom vertelde hij er bij terugkomst zo weinig over? Dit alles schreef ik aan haar.

Een grote frustratie in mijn leven is geweest dat ik zo weinig echt contact kon krijgen met mijn vader. Alleen vlak voor zijn sterven opende hij zichzelf naar mij toe en kon hij vertellen wat hem echt bezighield.

Het contact krijgen met anderen is voor mij een belangrijk thema. Maar soms voel ik mij ook afgesloten van anderen en lukt het mij niet om te vertellen wat er in mij omgaat. Ik worstel in m'n eentje en kom er pas mee naar buiten als ik zelf



een oplossing heb gevonden. Maar zo mis ik de aandacht en liefde van anderen die je kunnen helpen je ware ik te vinden temidden van het geworstel. Heb ik tijdens deze retraite een pijnlijke overlevering ontdekt van generatie op generatie in mijn familie: om je groot te houden en je pijn niet te delen?
In mijn brief vertelde ik mijn oma dat ik net zo ben als zij en dat ik van haar hou. Dat ik blij ben dat ik haar heb gevonden. Dat ik leer mijn pijn met anderen te delen. Dat ik in contact ben met de vreugde die verbinding met zich meebrengt. Dat ik haar wensen voor een gelukkig leven in mij koester en tot ontwikkeling breng.
Verder heb ik in de retraite geademd, gelopen, gegeten, gezongen, gedeeld en gezeten. Met zoveel mogelijk aandacht. Dat gaf veel ruimte en rust. Ik glimlachte om mezelf en voelde me thuis. Ik omhelsde en liet weer los en nam de sangha mee naar huis, *in* mij.
Sinds ik weer thuis ben, heb ik de foto's niet terug in het fotoalbum gestopt maar hou ik ze in het zicht. Soms, vooral bij de loopmeditatie, voel ik dat mijn oma met mij meeloopt. Af en toe ben ik ook een ongenaakbare dame, net als zij. Vaker dan voorheen lukt het mij nu wél om echt mijn kwetsbaarheden te delen en ergens luistert zij dan mee. Ik voel haar aanwezigheid in mijn leven omdat ik mij bewust ben van haar bestaan dat aan het mijne is voorafgegaan en tot het mijne heeft geleid. Ik kan in contact met haar staan omdat mijn hart in een open verbinding met haar is. En dat voelt goed!

Joy Boelens
Liefdevolle Ontdekking van het Hart
Sangha Alkmaar

Ouders, voorouders en oude gewoonten

Tijdens de voorjaarsretraite in Amersfoort deelden we onze gevoelens in ons familiegroepje naar aanleiding van de dharmatalk over ouders en voorouders. Pijn, verdriet en vreugde kwamen langs. Ik deelde een gebeurtenis tussen mij en mijn vader. Een oude gewoonte tussen mijn vader en mij was strijd, waar we geen van beiden doorheen konden breken. Op een dag hadden we beiden het voornemen om de zoveelste poging te doen, in een gezellig restaurant, bij een kopje koffie en een bananensoes, waar ik dol op ben. Mijn vader nodigde mij uit om te vertellen wat mij dwarszat. Een ideale situatie, zou je zeggen. Bij mijn eerste woorden zag ik hem echter lichamelijk terugdeinzen en zijn gezichtsuitdrukking werd gesloten. De strijd werd hervat in verwijten over en weer en we konden elkaar niet meer bereiken. We zijn weggegaan, gaan lopen, zwijgend als vreemden naast elkaar, ieder in onze eigen gevangenis.
Na een tijdje keek ik eens opzij en zag zijn grote machteloosheid, die ook de mijne was. Zijn pijn was ook mijn pijn. Op dat moment nam een grotere kracht het over en als vanzelf sloeg ik een arm om hem heen en zei: 'Pap, ik hou van je'. Ik begon te vragen hoe hij moeilijke gebeurtenissen in zijn leven had ervaren en hij vertelde en vertelde. Voor mij was het absoluut niet meer van belang om gehoord te worden. Mijn heling was ook de zijne! 'Kom', zei hij, ' we gaan een nieuwe soes eten…'

Mieke Wolter, Amsterdam

The family of man

Het toeval wilde dat tijdens de retraite in Amersfoort Dick Veenhuizens broer vrij onverwachts overleed. Hij woonde in Australië en Dick overwoog erheen te gaan. Bij nader inzien leek het hem echter beter zijn broer met de in Holland wonende familie hier te gedenken. Wat hij bij die gelegenheid zei, wil hij graag delen. Wel zijn de namen en niet ter zake doende details veranderd om privacy-redenen.

Graag wil ik iets over Peter vertellen, en dan probeer ik de link te leggen met ons allen.

Velen van ons hier aanwezig kennen Peter nauwelijks, hij was letterlijk 'ver van ons bed'.

Toch was hij voor ons broers en zussen heel belangrijk. In het kort wil ik iets over zijn leven vertellen en dan wat dieper ingaan op de betekenis van hem voor ons allemaal. Maar eerst wil ik vertellen hoe ik ertoe kwam om voor te stellen hier in Nederland een herdenkingsbijeenkomst te organiseren.

Afgelopen week was ik in een recreatieoord, zeg maar klooster, om veel levenszaken rustig te laten bezinken, om na te denken en om mijn gevoelens onder ogen te zien. We waren met 85 volwassenen plus een aantal kinderen. Ik zat met 8 anderen in 'de appelbloesem-familie'. De leeftijd in onze familie varieerde tussen de 20 en 68 jaar. Allen hetzelfde doel: ons bezinnen op wat belangrijk is in het leven. Er was van tevoren gevraagd foto's van (voor) ouders mee te nemen. Ik nam een foto van Peter mee. Mijn broer uit Australië die zo ziek was, en waarmee ik, door zijn dementie, niet meer wezenlijk kon communiceren.

Zo was ik de afgelopen week (niet wetende dat hij nu al zou overlijden) urenlang bezig met zijn leven en wat dat voor mij betekende. In onze groep werd anderhalf uur per dag 'gedeeld'. Het bleek mij dat we eigenlijk allemaal veel verdriet en pijn met ons meedragen en dat ouders en kinderen daarbij een heel belangrijke rol spelen.



Zingen tijdens de Tulpenretraite

Toen tijdens een meditatie-sessie het bericht kwam dat Peter overleden was, deelde ik dat met mijn meditatiefamilie en zij vingen mij fantastisch op, gaven ruimte aan mijn verdriet en zongen mij spontaan liefdevol toe. Een lied dat ik zo ook met jullie hoop te zingen, en dat getiteld is: 'No coming, no going'.

Deel van Peter

Peter; velen van ons kennen hem als een vriendelijke, meelevende man, altijd geïnteresseerd in de ander en bereid iets voor je te doen. Hij deed altijd zijn best. Altijd draven, en hij was een zeer gewaardeerd iemand.

Maar er is ook een andere Peter, en die kennen wij als broers en zussen (en partners) zo goed, De zorgelijke kant van Peter. En daar nu wil ik graag bij stilstaan, omdat ik me een deel van Peter voel, en nog sterker: we zijn allemaal een deel van Peter. Dat ging ik heel goed beseffen tijdens de afgelopen week.

Peter, geboren in 1932 in Arnhem, vertrok op zijn 18^{e} jaar (1950) 'met een kwaaie kop' naar Australië. Hij was teleurgesteld, boos op zijn ouders en vast van plan nooit meer terug te komen. Zijn ouders vonden hem onhandelbaar en stopten hem zelfs nog enige tijd in een internaat, maar het hielp niet. Opa en oma en Peter waren niet in staat de kloof van boosheid, verdriet en miscommunicatie te overbruggen. De andere kinderen van opa en oma bleken deels dergelijke ervaringen te hebben. Men wilde wel maar het lukte niet. Vanuit de kinderen gezien kregen de ouders min of meer de schuld en vice versa. Kortom: een droeve situatie van machteloosheid.

Peter bloeide op in Australië en maakte veel waar in het leven, samen met Dorien, zijn jeugdliefde. Zij kregen drie kinderen en heel wat kleinkinderen, en Peter was maatschappelijk geslaagd: econoom bij het gouvernement. Toch, diep van binnen weggestopt, bleef het verdriet en het tekort aan gevoelde liefde in de jeugd. En dat brak hem op. Hij ging tobben en wist niet hoe zijn boosheid en verdriet te kanaliseren.

Zo'n acht jaar geleden kwam hij alleen naar Holland, hij wilde oud zeer onder ogen zien en op advies van zus Esther kwam hij bij mij. Wij praatten tien dagen elke dag enkele uren met elkaar. Alles zo invoelbaar, maar hij wist geen goede uitweg en gaf in arren moede nu zichzelf de schuld van zijn verdriet.

Zo'n vier jaar later begon zijn dementie en langzaam aan ging zijn verdriet om zijn jeugd over in verdriet om zijn gebrek aan toekomst. Zijn familie in Australië ving hem uitstekend op, en vooral Eric, de oudste zoon, sprak veel met hem en troostte hem. En natuurlijk was zijn vrouw Dorien er, die al die jaren hem zo liefdevol verzorgde. Naast de kinderen en Dorien was er nog jeugdvriend Henk, een echte vriend.

Inter-zijn

Waarom vertel ik dat nu zo uitgebreid? 'Over de doden niets dan goeds' wordt er gezegd en het liefst iets leuks, een leuke anekdote. Toch werd me afgelopen week, nog meer dan voorheen, duidelijk hoe belangrijk dit verhaal voor mij is en ik denk voor ons allemaal. Wij, familie van Peter. Als ik Peter zie, zie ik delen van mezelf. Peter zit in mij en ik in Peter, wij 'inter-zijn'.

Verre voorouders manifesteren zich via opa en oma in Peter en ons allemaal. Als Peter er niet geweest was, inclusief zijn overlijden, was ik anders geweest, en waren daarmee mijn kinderen weer anders geweest. Als ik tegenwoordig in de spiegel kijk, zie ik mijn moeder. Eerst schrok ik daarvan, maar nu kijk ik haar vriendelijk aan en zeg: 'Dag moe'. Mijn moeder leeft via mij voort in haar kleinkinderen en nu al achterkleinkinderen.

En dat is nog alleen maar de genetische band. We ondergaan ook invloeden van 'de ander' (positief en negatief) en daarmee komen facetten van de ander in ons en zo zit Amy (mijn geadopteerde dochter uit Korea) ook in mij en ik in Amy en nu zelfs in haar zoon Rick. We zijn een 'family of man'.

Of we willen of niet: we zijn innig verweven met elkaar. Eenlingen bestaan niet. We kunnen er alleen maar zijn zoals we zijn omdat de ander er is. Peter liep vast en accepteerde zijn verleden en daarmee zijn heden niet. Hij had de pech om niet de 'tools' te hebben het te verwerken. En hij deed zo zijn best.

Gerda, (mijn oudste zus), zei op het eind van haar leven, (ik zal het nooit vergeten) over haar moeder: 'Ze moesten haar kop eraf hakken'. Wat een verdriet.

Toen ik oma zo'n twee jaar voor haar dood eens sprak over dit soort problemen zei ze: 'Ach, ik heb mijn eigen verhaal'. Ze bleek niet in staat te zijn verder dan deze mededeling te gaan. Maar ze had wel gelijk: we hebben allemaal ons verhaal.

Ik sloot voor mezelf vrede met mijn ouders terwijl ze nog leefden en daar ben ik zo dankbaar voor. Tijdens de retraite bleek mij weer eens hoe vaak patronen van verdriet van geslacht op geslacht worden doorgegeven. We denken vaak dat we uniek zijn als mens, en dat is natuurlijk deels zo, maar we hebben allemaal tien vingers en een hart, maar ook dezelfde soort littekens in onze ziel.

Ik wens ons allen toe dat we met Peter (mijn prima broer) voor ogen, mogen ervaren dat littekens uit ons verleden (recent of ver weg) er zijn om geheeld te worden. Geheeld worden door aandacht voor elkaar te hebben. Die aandacht ervaar ik nu door jullie liefdevolle aanwezigheid. Bedankt dat jullie er zijn.

Lieve broer Peter, bedankt dat je mijn broer was en dat je het blijft.

'No coming, no going.'

Via mij, via ons allen leef je voort.

Dick Veenhuizen
Zelhem

Liedje

No coming, no going

No coming, no going,
no after, no before.
I hold you close to me,
I release you to be so free.
Because I am in you
and you are in me.
Because I am in you
and you are in me.

De Aandachtsoefeningen in de praktijk

De Boeddha heeft 2500 jaar geleden richtlijnen aangeboden aan leken om hen te helpen vreedzaam, gezond en gelukkig te leven. Dat waren de Vijf Schitterende Richtlijnen voor het Leven. Thich Nhat Hanh heeft deze aangepast zodat ze aansluiten bij ons leven in deze tijd, en ze worden nu de Vijf Aandachtsoefeningen genoemd. De volledige tekst van de Vijf Aandachtsoefeningen vind je op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net.

Marcel Smeenk nam tijdens de retraiteweek in Amersfoort dit voorjaar de Vijf Aandachtsoefeningen aan. Na afloop schreef hij een brief aan zijn retraitefamilie, waarin hij zijn eerste ervaringen beschrijft om de Aandachtsoefeningen in praktijk te brengen.

Beste Nederlandse sanghavrienden,

Al snel na de retraite in Amersfoort had ik het idee: ik schrijf jullie een brief over hoe het met me gaat en hoe ik met de Aandachtsoefeningen en Toevluchten omga. Doorgaan met dharmadelen en mogelijk ook stimulerend voor mij en jou. Er valt natuurlijk veel te schrijven. Ik zal proberen het beknopt te doen:
Voor mijn gevoel kwam ik als een deels ander mens thuis, nog gemediteerd in de trein. Thuis werd ik onthaald met een heerlijke en leuke 'Marcel dinnershow' en begroette ik de kinderen met gevouwen handen en een buiging, zoals tijdens de retraite. In het kort vertelde ik over de week, in het besef dat ik niet alles duidelijk zou kunnen maken.
De dagen daarop zette ik een paar stappen:

- Ik maakte een meditatiehoekje, bij gebrek aan beter in de huiskamer met een van mijn boeddhabeelden waar ik tot nu toe niets mee had gedaan.
- Ik kocht een kleine klankschaal met 'slaghout' die ik in het meditatiehoekje zette en gebruik bij begin en eind van de meditatie.
- Het lukte tot nu toe om elke dag minstens eenmaal te mediteren, vaak tweemaal waarbij ik loopmeditatie deed in ons kleine achtertuintje en nog liever in het kruidenlaantje in ons volkstuincomplex niet ver van huis.
- Mijn zoon Daniël van 7 zei al gauw toen ik aan het mediteren was: 'Ik wil het ook leren.' Krukje erbij gepakt, iets verteld, en oefenen maar in stilte en soms wat gefluister. Hij mag dan het kaarsje uitdoen of de klankschaal doen. Dus af en toe doet hij mee, zoëven nog en keek na afloop stralend naar me, met de duim omhoog.
- Ik ging sinds tijden weer de biologische winkel in en kocht er diverse spullen en sindsdien doe ik een mix met de supermarkt. Er was financiële ruimte dus dat vergemakkelijkt. Ook in de supermarkt koop ik de meer

gezonde dingen en sowieso wat minder vlucht-lekkers.

- Ik at al niet dagelijks vlees en meldde het thuisfront dat ik ging proberen om vegetarisch te gaan eten, net als mijn vrouw. Mijn kritische kinderen moesten het nog zien!
- In Achterveld had ik tijdens de week al een grote dobbelsteen gekocht, met op elke kant een gebedje voor het eten. Die gebruiken we sindsdien voor het eten en wordt omstebeurt gegooid en voorgelezen. Ik probeer met meer aandacht te eten, ervan te genieten, wat de ene keer wel en dan weer niet lukt. Op mijn werk neem ik nu wel meer tijd om rustiger te eten, soms in combinatie met een ommetje.
- Ik belde Carolien van de Haarlemse sangha en inderdaad, die woensdag-avond kwamen ze bijeen. Ik had het ook wel nodig om dit weer samen te doen en te delen en kon ze foto's van de retraite laten zien en vertelde ervan. Het beviel me goed, dus volgende keer weer, nog vlakbij mij in de buurt ook, bij Didi Overman, die ik vertelde over de door haar geschilderde tulpdoek die in de zendo hing en weer zo netjes door o.a. Esther was opgerold. Volgende keer wordt er samen wat gelezen van Thich Nhat Hanh en daarover gedeeld, begreep ik.
- Mijn vrouw en kinderen merkten de eerste dagen echt dat ik met een vrediger hart reageerde en dat ik niet zo snel meer fel of geïrriteerd of toornig reageerde bij een gevoelige snaar. Daar oefende ik me in, en als het mis ging, dacht ik erover na en erkende mijn fout.

Moeilijker was natuurlijk: hoe deel ik deze intensieve ervaring, zover mogelijk, met mijn vrouw? En hoe ga ik ermee om in mijn werk? Als buurtopbouwwerker heb ik een pittige baan: allerlei-mensen-en-processen-werk, geregelneef, een te vol takenpakket en ik werk nu eenmaal met betrokkenheid. Mijn werkomstandigheden vind ik niet goed: ik heb geen werkplek meer in de buurt waar ik werk als buurtwerker, maar zit er ver vandaan in een gezamenlijk groot kantoor als een klerk. Conclusie: ik heb er nog geen goede weg in gevonden. Het was goed om met een goede collega wat te vertellen over mijn week, en sowieso met meer rust te eten, maar om aandachts-aanleidingen te vinden om bij mijn ademhaling te komen en alles even los te laten, dat gebeurt zelden. Ik merk dat ik anders om moet gaan met mijn werk om het vol te houden, minder werkdruk en energiegevers opzoeken. Ook een simpel werkonderbrekings-middel moet ik nog vinden. Leren anders met mijn werk om te gaan, het minder centraal te stellen en minder al mijn gevoel erin te gooien, waardoor ik meegesleept word, maar hoe?
Mijn vrouw, die al enkele weken ziek thuis is met hand- en schouder-problemen, en worstelt met het over-lijden van haar moeder een klein jaar geleden, had het er af en toe wel



moeilijk mee dat ik wat ánders was en deed. Ze kon het niet allemaal volgen en wilde het ook niet volgen, wat natuurlijk ook niet hoeft. Groeien we zo niet uit elkaar, vroeg ze zich af, omdat ik mij wel voelde bij mijn andere keuzes. We praten er nu af en toe over en ik denk dat ik haar kan geruststellen. Ik probeer niet meteen in de verdediging te gaan en rustig te luisteren en te zeggen wat mij beroert. Ik moet haar ook de kans geven om haar gevoelens te uiten en er dan samen naar te kijken. Ik ben natuurlijk ook nog zoekende, en probeer vast te houden, te ontwikkelen wat ik gevonden heb. Maar als ik me niet in vrede voel, botsen we toch af en toe, en voel ik geen begrip en een eenzaam gevoel. Duidelijk aandachtspunt: erover praten met mijn vrouw, in het besef dat zij haar weg wil gaan, ik de mijne en dat er genoeg bruggetjes te maken zijn omdat wij beiden geestelijk willen groeien en elkaar al zo lang kennen.

Het ebt weg, dat sterke, dragende gevoel van innerlijke vrede, en ook iets van dat innerlijk weten dat dit een begaanbare uitweg voor mij is om verder te groeien. Ik voel me er wat alleen in staan, de Haarlemse sanghaleden zijn nog nieuw voor mij, ik zou zo graag met iemand van jullie uit onze gezamenlijke week in de Glind mijn en jouw ervaringen willen delen, om meer moed te vatten en wijzer te worden. Ik moet nog geregeld denken aan die rijke week in de Glind, de mensen en de goede ontmoetingen daar. Het was natuurlijk ook een luxe-situatie, zonder stress-werk, zonder dagelijkse zorgen en allerlei bekende aandachtsvragers, maar het was ook een goedgegrepen kans die mij een nieuw venster bood en deed herkennen dat wat ik al lang deed en vond ook past in het boeddhistische denken. Gistermiddag rustig mijn aantekeningenschrift van die week deels doorgenomen, een rijke oogst, goed om te herkauwen. Ik kan nog steeds redelijk uit de voeten met de Vijf Aandachtsoefeningen, de vierde past goed bij mijn werk en de vijfde is zo'n typisch dagelijkse kriebelaar.

Volgende woensdagavond is er gelukkig weer een sangha-avond en volgend weekend is er een activiteit in Amsterdam of Zandvoort, las ik in *de Klankschaal*. Zou het lukken daarheen te gaan? De meditatie, al dan niet samen met mijn zoon, blijft de draad waarmee ik verder kom, al is het een dunne draad en mis ik dat sterke gevoel van toen, dat ik gelukkig en in vrede ben, en dat dat dus kan in het dagelijks leven. Nu is het er met vlagen, en moet ik daarmee genoegen nemen en zorgen dat het gevoed blijft.

Het was goed om te schrijven en voel je vrij om er iets of niets mee te doen, te reageren of het enkel te gebruiken voor je eigen bewustzijnsproces. Dat al onze goede zaden, ook gezaaid in de Glind-week, mogen groeien!

Marcel Smeenk
Sangha Haarlem

We horen graag van je hoe jij de Aandachtsoefeningen in je dagelijkse leven verweeft en nodigen je uit om dit op papier te zetten en aan de redactie op te sturen.

De viering van Boeddha's verjaardag

Het is 22 juni en het is feest in de Vuurvlinder in Heerewaarden. Op deze prachtige zomerse dag vieren we met elkaar de geboortedag van Boeddha.
In iedere boeddhistische traditie wordt deze dag in het voorjaar gevierd, elke traditie op zijn eigen wijze. Een vast onderdeel is altijd het baden van een baby-boeddhabeeld. In deze ceremonie wordt de Boeddha geëerd; tegelijkertijd eren wij de geboorte van de bron in onszelf en geven water aan onze eigen zaden van liefde, mededogen en begrip.
Het oprijpad is versierd met guirlandes, de tuin is een bloemenzee en voor de vijver, met waterlelies en kikkers, zijn meditatiematjes in een waaiervorm uitgespreid. Verschillende kleurige parasols zorgen voor schaduw. Wat ziet het er feestelijk uit!
We zijn met achttien volwassenen en vijftien kinderen, variërend van 4 tot 12 jaar, bij elkaar. Nadat we genoten hebben van koffie of limonade met voor ieder een groot stuk taart, gaan we rond de vijver zitten. Ger is bell-master, er wordt een grote kaars aangestoken en wierook geofferd, dan beginnen we met tien minuten zitmeditatie. De kinderen doen ook mee. Na de meditatie vertellen enkele kinderen wat ze tijdens het mediteren hebben ervaren, bijvoorbeeld het ruisen van de wind.
Rochelle vertelt over de opzet van deze dag. Daarna vertelt Margriet het verhaal van prins Siddharta. Hoe hij, omringd door weelde, besluit het paleis van zijn vader, zijn vrouw Jasodhara en zijn kleine zoontje Rahula te verlaten om op zoek te gaan naar een manier om het lijden van mensen te helpen verminderen. Hoe hij na zes jaar zoeken zich onder de Bodhiboom neerzet en tot verlichting komt. Vanaf het moment dat hij verlicht werd heet hij 'de Boeddha', dat betekent de Ontwaakte. En dat is de eigenlijke geboortedag van de Boeddha. En die gebeurtenis vieren wij vandaag. Het verheugende is dat ook wij, net als de Boeddha, tot inzicht kunnen komen, wij kunnen net zo'n pad als de Boeddha gaan. Hij kan ons de weg wijzen die hij zelf gegaan is en we kunnen met elkaar die weg beoefenen. Vandaag zijn we dus allemaal ook een beetje jarig. Happy birthday to you! Happy continuation!
Dan is het tijd voor de ceremonie. De kinderen gaan, ieder met een rode roos in de hand, rustig naar voren, zetten hun bloem in een grote vaas bij de vijver, maken een buiging en sprenkelen met

Liedje

Ik hou van bloemen

(melodie 'I like the roses')

Ik hou van bloemen
en van het groene gras
Ik hou van vogels,
als ik er eens een was
Ik hou van jou en mij
En van de mooie groene wei

Refrein:
lucht, zon, water, gras (3 keer)



Loopmeditatie in het gras

een houten lepel water uit de vijver over het boeddha-popje dat op een kussentje, omringd door bloemen, in het water drijft. Daarna volgen de volwassenen.
We zingen een paar liedjes uit Plum Village. Een van de meisjes heeft een eigen Nederlandse tekst gemaakt op het liedje: 'I like the roses...'
Tijd voor de loopmeditatie. We verzamelen ons bij het hek en lopen met z'n allen in stilte door het dorp naar de rivier. Door het hoge gras langs de rivier lopen we nog wat verder, de kinderen verdwijnen bijna helemaal tussen de hoge halmen. Dan zingen we weer een lied en keren terug naar de Vuurvlinder. Daar wacht ons een heerlijke picknick. Iedereen heeft wat lekkers meegenomen. Na de lunch vormen de volwassenen drie dharma-discussiegroepjes om met elkaar uit te wisselen en zoeken een plekje in de tuin.

De kinderen gaan met Rochelle in de meditatieruimte een toneelstukje instuderen. Na de thee gaan we daar met z'n allen naar kijken. We zitten achter in de tuin, onder de oude pereboom op het gras. De kinderen beelden het verhaal van prins Siddharta uit, het is kostelijk om te zien wat ze eruit opgepikt hebben. Rochelle is een fantastische regisseur en dankzij de attributen uit haar verkleedkist zien de kinderen er enig uit!
Om vijf uur nemen we afscheid van elkaar, we voelen we ons op een hele fijne manier verbonden, dit was echt een prachtige sanghadag, een dag vol aandacht. Heerlijk dat er ook zoveel kinderen bij waren.

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion
Sangha Zutphen

Kinder klank

Boeddha's verjaardagviering

Op 22 juni werd in de tuin van sangha Rivierenland in Heerewaarden de verjaardag van de Boeddha gevierd. Gerben was erbij en vertelt wat hij ervan vond.

Ik was voor de eerste keer mee en ik vond Boeddha's verjaardag erg leuk. De ceremonie van Boeddha in bad en het verhaal van prins Siddharta/ Boeddha (het was dus toch geen god) vond ik mooi en verrassend. Ik kende het verhaal nog niet.

Ik vond het ook leuk dat het tuinhek versierd was als je aankwam, er limonade klaarstond en dat we naamkaartjes gingen maken, zodat je wist hoe iedereen heette. We hebben ook loopmeditatie gedaan, dat vond ik een bijzondere ervaring, we hadden een stukje door het hoge gras langs een rivier gelopen. Het toneelstukje dat de kinderen die gekomen waren na de taart en de lunch hadden gemaakt toen de volwassenen in groepjes aan het dharmadelen waren, was ook leuk. We speelden het levensverhaal van prins Siddharta/Boeddha en ik speelde een monnik die prins Siddharta op het idee bracht uit het paleis te ontsnappen. We hadden ons verkleed en ik had een monnikspij aan. Op het eind van het toneelstuk zat Boeddha onder een boom en ging iedereen er bij zitten, daarna bogen we voor alle volwassenen (en de honden, die daar ook bij waren).

Gerben Wierda, 11 jaar

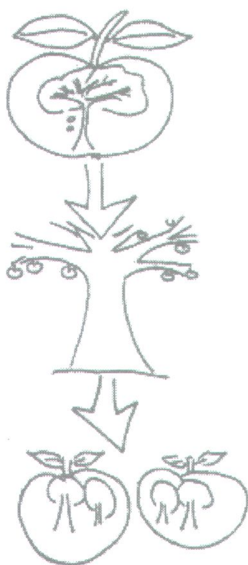


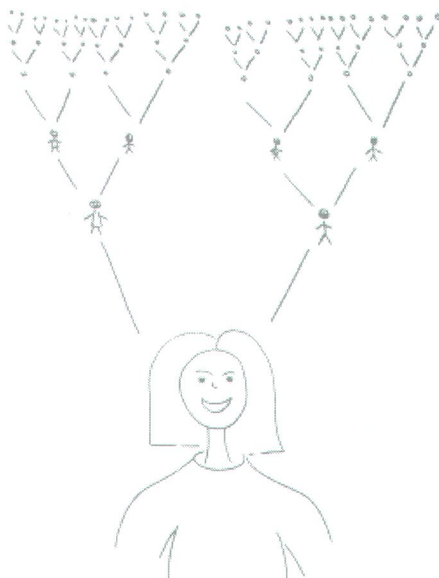
Kinderen nodigen de bel uit

Jij bent als een appel

Tijdens de retraite 'De tulpen bloeien zo prachtig' had Thây Phap Dung tijdens zijn dharmalezingen heel veel aandacht voor de kinderen. Hier volgt een korte samenvatting van een van zijn toespraken voor de kinderen, met zijn eigen mooie tekeningen.

Als je goed naar een appel kijkt dan kan je ontdekken dat er een hele nieuwe appelboom in zit. Als een pit van die appel namelijk in de grond komt kan deze uitkiemen en uitgroeien tot een mooie grote appelboom. De appels die aan die boom groeien, hebben dan weer nieuwe bomen in zich, enzovoorts. Als je verder kijkt dan kan je ook in de appel de ouder-appel zien, met de pit waaruit de boom is gegroeid waaraan de appel heeft gehangen. Nog dieper kijkend, kan je zelfs vele voorouder-appels in de appel zien.





Jij bent eigenlijk net zo als de appel, want als je heel goed naar jezelf kijkt, dan kan je zien dat je ouders en ook vele voorouders in jou zitten. Zonder hen zou je immers nu niet hier zijn. En net zoals bij de appel kan je ontdekken dat jouw kinderen en kleinkinderen ook in jou zitten. Misschien kan je er met dit diepe kijken wel achter komen van welke voorouder jij je goede gevoel voor humor of je liefde voor mooie muziek hebt gekregen. Weet je het al?

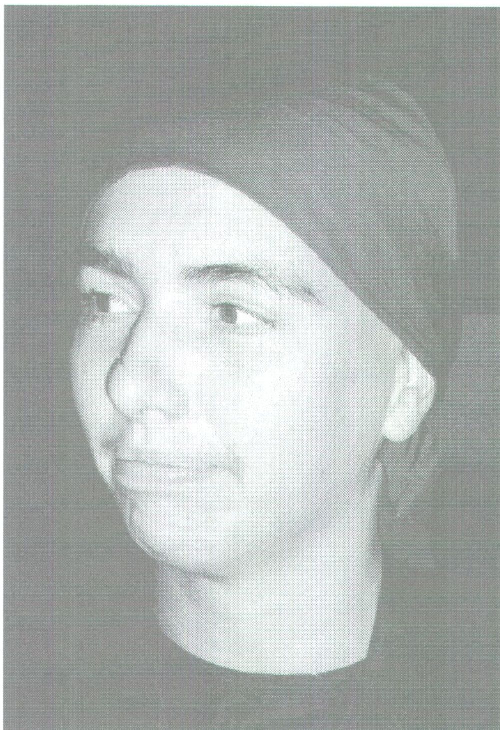
Plum Village

Je hart volgen

Sandra Alderden leefde geruime tijd in Plum Village, voordat ze besloot om in te treden als non. In oktober vond de ceremonie plaats waarin zij tot novice is geordineerd. Hieronder verhaalt zij hoe de aanloop daarnaartoe is verlopen. In de volgende Klankschaal verschijnt een interview met haar.

Vier maanden ben ik weggeweest van Plum Village. Het was een rijke en volle tijd met veel veranderingen en hetzelfde gold ook voor Plum Village, zie ik nu ik terug ben. Er zijn dertien nieuwe broeders en zusters toegetreden, waaronder onze nieuwe Nederlandse zuster Lan Nghiem (Aemili), de altijd enerverende zomerretraite is geweest, dit jaar drukker en heter dan ooit, ik zag dat de klokkentoren op de New Hamlet af is en zie vele kleine verbeterinkjes op de Lower Hamlet. Ik werd warm onthaald door de zusters van de Lower Hamlet en Marjolijn en val midden in de rust van de herfsttijd. Buiten zomert het na, er zijn weinig gasten en vele broeders en zusters zijn 'on tour' door Amerika.
In dit kleine dorpje waar het mond-tot-mond nieuws sneller gaat dan de postbode, weten de meesten dat ik ben gekomen om toestemming te vragen om in te treden en ik ontmoet blije gezichten en warme woorden.
Tevens is dit dus de grote verandering die ik ben doorgegaan. Aan het einde van de winterretraite vertrok ik uit Plum Village om hierover na te denken, wetende dat ik niet langer als leek in Plum Village wilde blijven wonen. Ik wilde een tijdje bij familie en vrienden zijn maar ook ging ik twee maanden naar Spanje voor een soloretraite aan zee. Thây spreekt vaak over de golven en het water en ik besloot dat het tijd was dit water en deze golven eens 'live' in diepe contemplatie gade te slaan. Nu had ik natuurlijk ook heel wat voedsel voor gedachten. 'Non worden, dat doet toch tegenwoordig niemand meer?!' is de gedachte waarmee ik gevoelens over non-worden altijd opzij schoof in de afgelopen twee jaar. Maar toen deze gevoelens voor de vijfde keer voorbijkwamen kon ik ze toch echt niet langer ontkennen en werd het tijd voor omarmen. Ik wilde dat graag in alle rust doen, zonder een gemeenschap om me heen waarvan de armen open staan, zonder familie en vrienden die me ondersteunen in het volgen van mijn hart, maar mij heel graag in Nederland zien blijven. Om te spreken met het Plum Village weerbericht (hoe je je voelt in termen van het weerbericht) was het bij mij nogal mistig toen ik vertrok naar Spanje.
Ik kan vele *Klankschalen* vullen over de rijkdom van de soloretraite, maar de rode lijn was dat ik in deze tijd veel in mijn hart gekeken heb en heb nagedacht over mijn aspiraties. Na zoveel jaar voornamelijk te zijn bezig geweest over wat ik allemaal niet wilde, kwam ik nu terecht bij wat ik wil, wat belangrijk voor me is, hoe ik mijn leven zou willen leiden. En vooral kwam ik terecht bij hoe ontzettend veel moed ik nodig had dit pad niet alleen te weten maar ook werkelijk te gaan lopen. De zon brak door de mist heen en alles werd helder.

Hoe eng ik het ook vond er werkelijk helemaal voor te gaan staan, als je eenmaal weet wat er in je hart ligt, lijkt er uiteindelijk geen keuzemogelijkheid meer te bestaan en kun je alleen nog maar je hart volgen. Het maakt niet uit welk pad het is. Het mijne leidt me naar Plum Village om in te treden.



Het strand, de zon en de Spaanse golven werden ingeruild voor de Nederlandse golven, zon en ook regelmatig strand. Het werd een tijd van afscheid nemen, spullen weggeven, vele vragen, veel plezier, veel samenzijn, bruine kleren kopen en ook een beetje een afstreeplijstje van laatste dingen doen (naar de film, check, bruin worden in bikini, check, uit eten, check, check, dubbelcheck). Leven met de wetenschap dat de tijd die je samen hebt niet heel lang meer is (de frequentie wordt straks toch echt anders) heeft mijn oefening zo ontzettend verdiept. Op de een of andere manier heb je niets meer te verliezen, dus waarom niet je hart wagenwijd openzetten en overal ten volste van genieten?! De connectie, openhartigheid, eerlijkheid en liefde met en tussen vrienden en familie was zo mooi en overweldigend. Het was niet alleen afscheid nemen maar ook een nieuwe ontmoeting. Eerlijk is eerlijk, het bracht even een paar dagen van verwarring, het was zo leuk in Nederland. Maar zodra ik mijn ogen dichtdeed en de stilte van mijn hart vond, merkte ik dat het mijn aspiraties alleen maar sterker verankerde. Het is dankzij de oefening in Plum Village, dat ik dit kon ervaren.

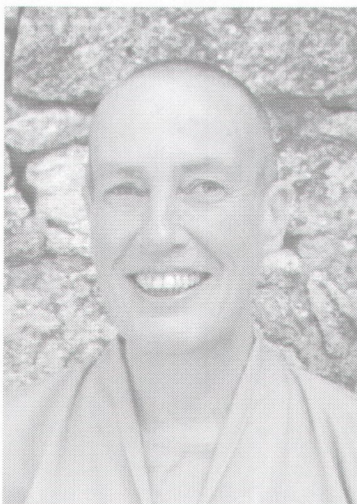
Het is deze opening van het hart, die ik aan iedereen toewens. Het brengt zoveel glimlach, niet alleen bij jezelf, maar ook bij zoveel bekenden en onbekenden. Wacht niet tot morgen, tot de volgende baan, tot nadat je gepensioneerd bent. Het kan ook nu, elk moment weer.

Sandra Alderden

De wereld gaat om anderen draaien

Het is 14 juli (le quatorze juillet) in Plum Village en het is de eerste Lazy Day tijdens de zomerretraite. We praten op een rustig schaduwrijk plekje in the Lower Hamlet met de eerste (volledig) Nederlandse non in Plum Village, Sr. Lan Nghiem (Lan betekent orchidee in het Vietnamees), die een week geleden is geordineerd. Hier volgt een samenvatting van dit gesprek.

Wat waren belangrijke invloeden in je jeugd?
Van mijn 6[e] tot mijn 18[e] jaar zat ik op de padvinderij. Ik denk dat het heel vroeg is begonnen, dat ik het heel leuk vond om dingen samen te doen. Het leek, achteraf gezien, een beetje op een sangha. Mijn eerste werkelijke ervaring met een andere manier van leven was op mijn 21[e] jaar, toen ik een half jaar in Israël in een kibboets gewerkt heb. Hoewel ik vanaf mijn twaalfde jaar niet meer naar de kerk ging, voelde ik me wel geïnspireerd door mijn moeder, die aangesloten was bij een groep progressieve katholieken die vanaf begin jaren zestig samenkwamen met Huub Oosterhuis in het St. Ignatiuscollege in Amsterdam. Vanuit deze beweging organiseerde ze onder andere gesprekgroepjes met blinden van een blindeninstituut in Huizen. Ik heb zo leren zien dat je op een andere manier met het geloof bezig kan zijn. Een manier die je wat doet en je aanspreekt. Ik heb het geloof dan ook nooit echt vaarwel gezegd.



Je woonde al in Frankrijk voor je naar Plum Village kwam. Wanneer ben je naar Frankrijk verhuisd en waar woonde je?
Dat was in 1993. Ik ben toen in een 'communauté' van de Ark gaan wonen. Dit was een kleine leefgemeenschap, gebaseerd op volledige openheid ten aanzien van alle religies, gelijke beloning, eenvoudig leven en hard werken. Het was een boerderij met geiten en schapen, waar kaas werd gemaakt om te verkopen. Het leven was heel sober, veel soberder dan in Plum Village, en er werd heel hard gewerkt.

Was er ook plaats voor spiritualiteit in die communauté?
Ja, het was een spirituele gemeenschap, maar de reden dat ik daarheen gegaan ben, had niets met spiritualiteit te maken. Ik was a-religieus en wilde gewoon buiten op een prachtige plek in de natuur wonen en werken op het land. Toen bleek dat de spiritualiteit een belangrijke rol in de gemeenschap speelde, was ik aanvankelijk nogal sceptisch en vroeg mij af of ik wel wilde

blijven. Dat veranderde toen ik de taak kreeg toebedeeld om wekelijks een dag over boeddhisme te organiseren. Daar heb ik me toen erg in verdiept. Bovendien woonde er ook een echtpaar, waar ik bevriend mee raakte, die boeddhisten waren. Zij vertelden mij over zitmeditatie en brachten mij in contact met een Tibetaanse meester en in korte tijd was mijn belangstelling gewekt. Ik noemde mijzelf toen niet een boeddhist, maar ik wist wel dat ik uitermate geïnteresseerd was in de hele materie. Wat me met name boeide was wat ik leerde over emoties. Voorheen had ik altijd gedacht: 'Je wordt zo geboren en langzamerhand wordt je karakter gevormd' en ik geloofde niet dat je dingen van jezelf kon veranderen. Ik hoorde nu echter dat het heel goed mogelijk was om door oefening bepaalde dingen in jezelf te transformeren en dat het helemaal niet zo hoeft te zijn dat je die je hele leven met je meeneemt.

Hoe ben je vervolgens in Plum Village terechtgekomen?

Ik was niet meer tevreden in de communauté en was op zoek naar een boeddhistische leefgemeenschap. Ik heb in Nederland gezocht, maar daar vond ik helemaal niks. In een boek van Thây had ik echter gelezen over een gemeenschap in Zuid-Frankrijk en heb toen in 2001 gevraagd of ik een maand kon komen om kennis te maken. Ik was welkom in de zomer om te helpen bij de zomerretraite en werd meteen in 'het diepe' gegooid als kok in de keuken. Bij aankomst kon ik mijn ogen niet geloven, omdat hier gewoon 24 uur per dag geoefend werd. Dat praktische was precies wat ik zocht en de tweede dag wist ik al zeker dat ik hier wilde wonen.

Je bent geleidelijk tot je besluit gekomen om non te worden. Wat waren belangrijke overwegingen in die periode?

Ik hield erg van struinen door de bossen en van verre reizen maken. Dat voelde als een drang. Eerst was ik erg bang dat ik door non te worden die vrijheid zou verliezen. Geleidelijk ben ik echter gaan zien dat het eigenlijk een vorm van schijnvrijheid was. Je loopt weg en je onttrekt je aan de mensen. De grote vrijheid of opluchting, die ik nu voel, is dat die drang helemaal verdwenen is. Ik ben hier gewoon uitstekend gelukkig. Ik besef nu dat wat ik zoek heel dichtbij is en mijn grootste uitdaging is, het leven in aandacht zo goed mogelijk te beoefenen.

Enkele wetenswaardigheden van Sr. Lan Nghiem

Meisjesnaam: Aemili Maeijer
Geboren: 1951 in Amsterdam
Opgegroeid in: Bussum
Familie: gezin met 6 kinderen
Religie thuis: katholiek
Middelbare school: St. Vitus College in Bussum
Verdere opleiding: MO Frans
Aan het werk: direct na de schooltijd
Zelftypering: een gezelligheidsmens dat van lachen houdt

Als je aspirant wil worden dan moet je een motivatiebrief aan Thây schrijven. Wat was belangrijk voor jou bij het schrijven van die brief?

Ik wilde schrijven over andere mensen helpen. Maar ik ken mezelf gewoon beter. Ik dacht: 'Wil ik dat wel zo graag, andere mensen helpen? Ben ik opeens een tweede moeder Teresa geworden? Ik ben helemaal niet zo!' Je wilt wel andere mensen helpen, maar tot een bepaalde hoogte. Ik kon niet geloven dat ik dat allemaal zo zou willen doen, zonder dat je er zelf beter van wordt. Toen heeft Thây met zijn dharma-lezingen mij op het spoor gezet en mij geholpen om erachter te komen hoe dat in elkaar zat. Ik kon gewoon merken, dat leven in het hier en nu een energie kan opwekken, waarmee je gemakkelijker naar een ander toe kan gaan. Als je er bij bent met je hoofd, dan wil je ook sneller iets voor de ander doen. Dat gaat automatisch. Je ontwikkelt de energie van 'mindfulness', die je kan gebruiken om anderen te helpen. Vervolgens heb ik gemerkt dat dankzij de dankbaarheid die je ontvangt, je als een soort batterij weer wordt opgeladen. Daar ben ik het afgelopen jaar heel langzaam achter gekomen. Ik dacht toen: 'Ja, dan is het toch waar. Nu kan ik ook opschrijven dat ik andere mensen wil helpen en nu zie ik ook dat ik dat echt kan doen.'



Aemili vlak voor haar ordinatie

Is er iets wat Thây gezegd heeft dat je speciaal aanspreekt?

Er is een heleboel. Het meeste wat hij zegt spreekt me aan. Wat ik me zo herinner is wat hij vorig jaar zei over 'cozy inside, peace outside' en dat is iets waar ik zelf sterk in geloof. Als je vrede wil brengen op aarde dan moet je eerst zorgen dat het goed zit bij jezelf. Met 'coziness inside' dan kan je pas goed spreken over de vrede.

Kan je iets zeggen over je nieuwe rol als non?

Ik merk dat je inderdaad een hele andere rol hebt. Door het aantrekken van de nonnenkleren kom je opeens heel anders in het leven te staan. Vroeger ging het wereldje over wat ik nodig had, maar als aspirant, en zeker als non, gaat de wereld om anderen draaien. En als de mensen je aanspreken met 'sister' dan is dat een soort aandachtsbel, die me aan die nieuwe rol herinnert. Ik vind dat heel prettig.

Je hebt gezegd dat het heel belangrijk voor je is om samen met mensen te zijn die lachen. Kan je hier wel lachen?
Ja ik vind dat ik hier genoeg kan lachen. Ik vind het heel leuk met de Vietnamese zusters. Je hebt wat minder contact omdat je geen Vietnamees spreekt, maar ik voel me heel erg met hen verbonden, zekere die jongere, omdat ze zoveel plezier hebben.

Ten slotte, is er iets wat je wil zeggen tegen de Nederlandse sangha? Je bent eigenlijk via Plum Village in contact gekomen met de Nederlandse sangha in plaats van in Nederland zijn en dan naar Plum Village gaan.
Ik ken de Nederlandse sangha dus niet goed. Ik ben nog nooit in een Nederlandse sangha geweest. Ik heb wel heel veel mensen uit Nederland ontmoet natuurlijk en die mensen zijn allemaal enig. Wat ik wil zeggen is, dat het goed is om regelmatig hierheen te komen. En dan bedoel ik niet zo zeer de zomerretraite, maar met name een weekje tussendoor. Het kan je erg goed doen, als je aan het werk bent om er dan een weekje tussenuit te gaan. Vaak is het werk heel hectisch en weet je niet meer hoe je alles moet combineren. De 'practice' schiet er dan ook vaak bij in, heb ik begrepen. Door hier te komen kan je echt weer een weekje bijtanken.

Jane Hulshoff Pol
True Precious Manifestation
en Look Hulshoff Pol
True Ocean of Commitment
Sangha Arnhem

Een bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum dat in 1982 werd gesticht door Thich Nhat Hanh. Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (omstreeks half juli – half aug.) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh bijna dagelijks een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in. De oefening is erop gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen: eten, lopen, schoonmaken, afwassen, etc. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.
Van gasten wordt ook gevraagd zich zo veel mogelijk aan de Vijf Aandachtsoefeningen te houden en zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein.
Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier.

De winterretraite

De winterretraite komt overeen met de traditionele 'regenretraite', die al sinds de tijd van de Boeddha bestaat en drie maanden duurt. Tijdens deze retraite kwamen de nonnen en monniken op een bepaalde plek bij elkaar om onderricht te ontvangen en om samen hun oefening te verdiepen. Leken die hun oefening willen verdiepen en die tijdens de winterretraite samen met de nonnen en de monniken willen oefenen zijn van harte welkom.

Voor de allereerste keer zal de gehele internationale monniken- en lekensangha van de Tiep Hien Orde voor de winterretraite bijeenkomen in Deer Park Monastery, Californië. Dit jaar zal de winterretraite plaatsvinden van 3 januari – 31 maart. Tijdens die periode is Plum Village gesloten. Voor meer informatie over Deer Park Monastery kun je kijken naar de Plum Village website [zie kader] of mailen naar deerpark@plumvillage.org.

Voorafgaand aan deze periode is iedereen welkom in Plum Village om de Kerstdagen en Oud en Nieuw te komen vieren: Kerstweek: 19-26 december, Oud- en Nieuw viering: 31 december.

Voor meer informatie over Plum Village kun je terecht op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net, of contact opnemen met Mathilde Pieneman (e-mail: mathilde73nl@yahoo.com of tel. 030-2201995). Op de website van Plum Village (www.plumvillage.org) vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, de data van de retraites en praktische informatie.



Nieuwe klokkentoren in de New Hamlet

Steun aan projecten

Vrede begint bij mijzelf

Israëliërs en Palestijnen komen regelmatig in Israël en in Plum Village bij elkaar om in praktijk te brengen wat Thich Nhat Hanh ons leert, namelijk vrede 'zijn', de vrede in onszelf cultiveren, zodat vrede om ons heen tot stand kan komen. Dankzij steun van de internationale gemeenschap en jullie financiële steun kon er afgelopen oktober ook een Israëlisch-Palestijnse retraite plaatsvinden in Plum Village. In de volgende Klankschaal *zullen wij een verslag opnemen van deze retraite.*

Verslag van enkele bijeenkomsten in Israël

10 mei 2003: Dag van Aandacht in Dalyat El Carmel

Deze dag was gewijd aan het lijden dat wordt veroorzaakt door verlies en aan de mogelijkheid van transformatie. De dag werd georganiseerd door twee sanghaleden, één Israëliër en één Palestijn. Er waren 21 deelnemers, tien Palestijnen (Israëlische burgers) en elf Israëlische Joden.

We begonnen de bijeenkomst met een stille meditatie en het lezen van een van Thâys gedichten. Het grootste deel van de dag besteedden we aan dharmadelen. De meeste deelnemers deelden hun ervaringen terwijl de anderen met hun hart luisterden, zonder elkaar te onderbreken of te oordelen. Sommige Palestijnen spraken over het verlies van hun land en het gevoel van vervreemding van de Israëlische staat, symbolen en gedenkingsdagen, die hen als Arabische burgers uitsluiten van Israël.

De Israëliërs spraken over hun voortdurende gevoel van onveiligheid en angst door het leven in de realiteit van geweld en door de collectieve traumatische herinnering aan de Joodse geschiedenis van vervolging en genocide.

24-26 juni 2003: Driedaagse retraite met Thây Phap Anh en Broeder Phap Minh in Neve Shalom – Wahat al Salam (Oase van Vrede)

Ongeveer 20 leden van de Israëlisch-Palestijnse sangha namen deel aan deze retraite. Gedurende tweeëneenhalve dag zaten, liepen, aten en ademden we gezamenlijk in de vredige atmosfeer van de Oase van Vrede.

We luisterden naar zeer diepe dharmalezingen van Thây Phap Anh over de oefening en over de transformatie van het lijden. Thây Phap Anh deelde met ons sommige pijnlijke ervaringen van de oorlog in Vietnam en van zijn tijd als vluchteling. We hadden ook een dharma-uitwisseling in twee afzonderlijke groepen (een Palestijnse en een Israëlische), die door de twee monniken werden begeleid. In deze twee groepen hadden we de gelegenheid om onze gedachten en gevoelens te delen over het ontmoeten van de anderen in de groep en wat dat in ons teweegbracht, en we hadden de kans om ons lijden te delen. Later deelden de twee groepen met elkaar. De twee leraren deelden hun

observaties met ons en spraken over de verschillende benaderingen van de deelnemers aan de groepen en hoe we door transformatie van individueel bewustzijn transformatie van het collectieve bewustzijn kunnen creëren. We beëindigden de retraite met vernieuwde inzichten en verfriste vreugde.

26 juli 2003: Dag van Aandacht in Jeruzalem

De twee sanghaleden die deze dag organiseerden, besloten om de dag te wijden aan meditatie-in-actie, door getuige te zijn van de situatie bij checkpoints. Na een korte meditatie en inleiding, gingen we samen naar het oostelijk deel van Jeruzalem om in aandacht te lopen tussen twee checkpoints bij de noordelijke ingang van Jeruzalem vanuit de Palestijnse gebieden.

De checkpoints zijn het symbool van de Israëlische bezetting van de Palestijnse gebieden en de oorzaak van veel lijden en vernedering voor veel onschuldige Palestijnse burgers.

We liepen rustig en in stilte, getuigend van de realiteit van de situatie tussen en in de buurt van de checkpoints.

’s Middags deelden we een maaltijd in stilte en daarna deelden we onze gevoelens en gedachten. We ademden samen terwijl we de woede en frustratie in ons observeerden, als we oog in oog staan met de soms moeilijke dagelijkse realiteit in onze regio.



Checkpoint in Jeruzalem

Wij willen graag alle donateurs hartelijk danken! Om de activiteiten in Israël voort te kunnen zetten en om meer afvaardigingen de gelegenheid te kunnen geven naar Plum Village te gaan, wordt jullie voortgaande steun zeer gewaardeerd. Donaties zijn welkom op rekeningnummer 6839039, Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam (voor Nederland) of rekeningnummer 850-0139177-77 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen (voor België) onder vermelding van 'Vrede begint bij mijzelf'.

Being Together Initiatief

Wat we nodig hebben, zijn mensen die kunnen liefhebben, die geen partij kiezen, zodat ze de hele werkelijkheid kunnen omarmen.

Thich Nhat Hanh

'Being Together' bestaat nu zo'n anderhalf jaar. Het initiatief voor het project werd genomen in Plum Village. Doel ervan is een basale transformatie te ondersteunen om een diepe verandering te bewerkstelligen in de manier waarop mensen elkaar in het Midden Oosten en in de wereld tegemoettreden.

Dit is gebaseerd op het diepe begrip dat het Israëlisch-Palestijnse conflict niet alleen een lokale zaak is, maar een teken van de verwonding van de hele wereld. Thich Nhat Hanh, Zen-leraar en vredesactivist, brengt een boodschap van hoop en geloof dat vrede mogelijk is door een cultuur van liefde en begrip te ontwikkelen. Op deze manier is het mogelijk om conflicten te veranderen in vrede in jezelf.

We ontmoeten elkaar in Israël – mensen van alle gezindten – Israëliërs, Palestijnen en vrienden van de internationale gemeenschap. Samen oefenen we in aandacht diep naar elkaar te luisteren.

Nieuwe contactpersoon gezocht

Wie – net als velen – op de een of andere wijze wil bijdragen aan dit initiatief, is van harte uitgenodigd. Een manier waarop dat op dit moment kan is de rol van contactpersoon in Nederland (en België) te vervullen. Tot nu toe heb ik die rol vervuld, maar ik zou graag het stokje willen doorgeven. Als je je – al is het maar een heel klein beetje – geroepen voelt, of meer informatie nodig hebt, dan stel ik een telefoontje of mailtje heel erg op prijs. En natuurlijk ben ik ook voor andere vragen, suggesties en bijdragen rond 'Being Together' bereikbaar. Voor meer informatie: www. beingtogether.org .

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace
Tel. 0418-561660
e-mail: boswijk@dds.nl

Vietnamprojecten overgedragen

Sinds de oprichting van de Stichting Leven in Aandacht ('95) heb ik mij met plezier en voldoening ingezet voor het financiële adoptieproject voor arme kinderen en studenten in Vietnam. In 1993 was ik voor het eerst in Plum Village en tijdens een diapresentatie van zuster Chân Không hoorde ik over de Vietnamprojecten die door Thich Nhat Hanh en zuster Chân Không zijn opgezet. Toen ik in het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht kwam, wilde ik graag de coördinatie van de projecten in Nederland op mij nemen. Natuurlijk deed ik dit in mijn vrije tijd naast mijn betaalde werk als muzikant/ pianodocente. Hierdoor had ik soms het gevoel dat ik eigenlijk meer zou willen doen, maar de tijd ontbrak eenvoudigweg. Onder meer het versturen van 'glossy' verslagen van de projecten aan donateurs, zoals andere hulporganisaties wel doen, schoot er schromelijk bij in. Gelukkig werden en worden donateurs via *de Klankschaal* op de hoogte gehouden van het reilen en zeilen van de projecten.

Op 15 november 2002 ben ik moeder geworden van een erg leuke tweeling, Gaia en Rosa. Deze twee schattige meisjes vormden voor mij de absolute aanleiding om mijn functie van bestuurslid neer te leggen en de coördinatie van de projecten aan anderen over te dragen.

In de loop der jaren heb ik heel wat enthousiaste donateurs gesproken of hartelijke briefjes ontvangen. Bij deze wil ik iedereen van harte bedanken voor de steun aan de projecten en de enthousiaste reacties. Hierdoor kreeg ik ook weer energie om ermee door te gaan.

Mijn functie zal worden overgenomen door drie fantastische mensen die de volgende verantwoordelijkheden gaan dragen:

- Rochelle Griffin verzorgt de contacten met Plum Village, de informatie over de projecten en de samenwerking met



Gaia en Rosa

Plum Village over de vaststelling van de projecten. Rochelle komt regelmatig in Plum Village, spreekt daar zuster Chân Không en de verantwoordelijke nonnen/monniken en is dus een goede bron van informatie. Ook is zij ervaringsdeskundige, want zij is samen met Jantien Lodder betrokken bij de projecten in Thuy Bieu Village waar 150 kinderen wonen met een ernstige geestelijke of lichamelijke handicap. Hierover deed zij al eerder verslag in de *Klankschaal*.

- Françoise Pottier regelt de aanmeldingen en de financiële afwikkeling. Eigenlijk deed zij dit al een paar jaar. Françoise verzorgt de administratie en is redactielid van *de Klankschaal*.
- Marieke Westerveld verstrekt telefonische informatie, stuurt folders en houdt donateurs van de projecten op de hoogte.

Deze drie vrijwilligers kennen elkaar ook goed en zien en spreken elkaar ofwel in het bestuur van de Stichting (Françoise en Marieke) ofwel bij andere gelegenheden. De onderlinge communicatie tussen hen is dus optimaal.

De naam en het telefoonnummer van Marieke Westerveld komen voortaan onder de informatie over de projecten te staan, omdat Marieke de telefonische informatie en de folders gaat doen. Maar in feite zullen Rochelle, Françoise en Marieke gezamenlijk bijdragen aan een goede continuïteit van de projecten. Wij hopen dan ook van harte dat je je steun de komende jaren zult blijven voortzetten, want er wordt een boel goed werk mee verzet!

Heleen Verleur
Amsterdam

Steun vanuit België aan sociale projecten

Vanaf 1995 werken wij voor de volgende projecten:

Project I
Liefdevolle opvang van kindjes met één voedzame maaltijd per dag en onderricht door bekwame leerkrachten. 60 euro per jaar, per kindje.

Project II
Een bijdrage aan het salaris van een geëngageerde leerkracht, die voor de opvang van de kindjes zorgt. 222 euro per jaar.

Project III
Voedselvoorziening voor keukenhulpjes. 36 euro per jaar

Voor het jaar 2003 hebben wij reeds een adoptie ontvangen voor: 87 kinderen, 10 leerkrachten en 9 keukenhulpjes. Wij ontvingen 980 euro voor het Vredesproject Israël-Palestina. De ontvangen bijdragen gaan integraal naar deze projecten. Wij danken alle donateurs zeer hartelijk. Giften kunnen overgemaakt worden op rek. nr. 850-0139177-77 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen

Odette Bauweleers
True Stream of Understanding
Sangha Antwerpen

Thuy Bieu Village project

Trouw blijven

In de winter van 2001 maakten wij een reis door Vietnam. Vanuit onze interesse en betrokkenheid bezochten wij toen verschillende projecten voor gehandicapte kinderen. Via Plum Village kwamen wij in contact met Zuster Minh Tanh. Zij heeft de leiding over een pagode in Hue, die werkt vanuit de traditie van Thich Nhat Hanh. Zuster Minh Tanh is voor mij een schoolvoorbeeld van een geëngageerde boeddhistische vrouw: zij combineert het spirituele leven met een hele actieve opstelling in de maatschappij, waarbij al haar aandacht uitgaat naar de aller-armsten. Degenen die aan het kortste eind trekken in Vietnam zijn de, helaas vele, gehandicapte kinderen.

Als gevolg van de Vietnamoorlog is de bodemverontreiniging nog steeds dusdanig dat er veel aangeboren afwijkingen zijn bij baby's en kinderen. Het leven in Vietnam is hard; beide ouders moeten werken en kunnen het zich eenvoudigweg niet permitteren om thuis te blijven om voor het gehandicapte kind te zorgen. Speciaal onderwijs bestaat niet en vervoer naar regulier onderwijs evenmin. Het is dus vaak heel treurig hoe deze kinderen totaal geen begeleiding of onderwijs krijgen en soms hele dagen alleen moeten blijven tot de ouders weer thuiskomen. Een aantal van deze handicaps kunnen met een operatie een stuk verholpen worden. De kinderen blijken bovendien zeer goed in staat om te leren, mits ze maar geholpen worden en naar een speciale school kunnen gaan. Vanaf 2001 zijn wij betrokken bij de 'School of the Beloved', een schooltje



voor zo'n 50 gehandicapte kinderen, die daar speciaal onderwijs krijgen onder leiding van de nonnen van Zuster Minh Tanh en enkele professionele leerkrachten. Wij zijn gestart met de fondswerving om operaties te betalen. Tot nu toe zijn 25 kinderen in het ziekenhuis geopereerd, waardoor zij veel beter kunnen functioneren. Intussen is het onderwijs ook goed op gang gekomen met de hulp van onder andere Marthe Tromp. Zij is een Nederlandse lerares speciaal onderwijs, en heeft tijdens een verblijf in Vietnam in 2002 drie maanden op vrijwillige basis in de school gewerkt en de prestaties van de kinderen en de leerkrachten flink verbeterd. Deze zomer is zij teruggegaan voor een maand en tot haar vreugde gaat het nog steeds goed en vooruit.

Wel is er nog steeds geld nodig om de school draaiende te houden, extra leermiddelen aan te schaffen en aan meer kinderen de gelegenheid te bieden naar deze school te gaan. Het is gewoon schrijnend om te zien hoeveel kindertjes nog thuis moeten blijven in erbarmelijke omstandigheden omdat er geen vervoer is of omdat ze gewoon te zwak zijn om te komen.

Wij hebben de afgelopen paar jaar al veel geld ontvangen van sangha's en van diverse personen. Al het geld gaat rechtstreeks naar Zuster Minh Tanh die de financiën regelt voor de school en voor de medische kosten. Het geld is bij haar in goede handen, wij vertrouwen haar volledig. Iedere cent wordt besteed ten behoeve van een kind, een leermiddel en het voortbestaan van de school.

Wij zijn hieraan begonnen zonder te beseffen dat het heel belangrijk is om dan ook trouw te blijven. We zien nu het resultaat en begrijpen dat het van levensbelang is door te gaan met fondswerving en regelmatig geld over te maken. Diverse sangha's steunen dit project door de opbrengst van Aandachtsdagen hiervoor te bestemmen. Ook zijn er diverse personen die regelmatig een gift overmaken.

Belangstelling? Als je meer informatie wilt of een (eenvoudig) foldertje wilt ontvangen, dan kun je mij bellen, 's avonds tussen 19.00 uur en 19.30 uur, tel. 0487-573378 of mailen naar j.lodder@tiscali.nl. Wij zamelen geld in via de Stichting Vuurvlinder te Heerewaarden (Rabobank 374359563 of Postbank 306959).

Jantien Lodder
Strong Path of the Heart
Sangha Rivierenland

Wil je meer informatie over de projecten die de Stichting Leven in Aandacht ondersteunt, neem dan contact op met Marieke Westerveld, e-mail: mariekewest@hotmail.com of tel. 020-6185249.

Donaties ontvangen in 2003

In 2003 ontving de Stichting Leven in Aandacht 37.254 euro (stand mid november). Dit bedrag is als volgt opgebouwd:

- giften voor de Vietnamprojecten, waaronder adoptiekinderen	21.700 euro
- voor het project van Palestijnen en Israëliërs	2.584 euro
- voor het Amsterdamse meditatiecentrum	3.852 euro
- algemene giften voor de stichting	9.118 euro

Hierbij zeggen we alle gevers van harte dank voor hun steun aan de stichting en de bovenstaande projecten.

Schenkingen via de notaris

De laatste maanden hebben verschillende mensen geïnformeerd naar de mogelijkheid om hun giften aan de Stichting Leven in Aandacht te doen in de vorm van periodieke schenkingen met een notariële akte. Deze wijze van schenken kan namelijk een aanzienlijk belastingvoordeel met zich meebrengen. Bij gewone giften (zonder notariële akte) is de aftrekbaarheid bij de inkomstenbelasting beperkt door twee grenzen. De ondergrens (drempel) is 1% van het drempelinkomen* van jou en je eventuele fiscale partner. Van het totaal van alle gewone giften, die je in een bepaald jaar aan verschillende erkende goede doelen geeft, is alleen het bedrag dat boven de drempel uitkomt aftrekbaar. En dat aftrekbare bedrag heeft ook weer een maximum: je mag nooit meer aan gewone giften aftrekken dan 10% van het drempelinkomen*.

Bij periodieke schenkingen met een notariële akte gelden deze beperkingen niet: het gehele bedrag is aftrekbaar zonder dat er sprake is van een drempel of van een maximum.

Voorwaarde voor zo'n periodieke schenking is dat er in een notariële akte wordt vastgelegd hoeveel je jaarlijks, gedurende ten minste vijf jaar, schenkt. Als je een notariële schenking van minimaal 150 euro per jaar laat vastleggen, neemt de stichting de notariskosten voor haar rekening.

Als je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken, hoef je niet zelf naar de notaris. Je hoeft alleen maar een formulier voor een schenkingsvolmacht bij de Stichting Leven in Aandacht aan te vragen en deze vervolgens in te vullen en samen met een kopie van een geldig identiteitsbewijs (paspoort of rijbewijs) naar de stichting te retourneren. De stichting regelt dan verder alles met de notaris. Je krijgt na enige tijd een exemplaar van de opgemaakte akte thuisgestuurd.

Legaten en erfstellingen

Over notarissen gesproken: je zou ook kunnen overwegen de Stichting Leven in Aandacht in je testament te laten opnemen. Dat kan op twee manieren: door een erfstelling of door een legaat.

** Je drempelinkomen is het totaal van je inkomsten en aftrekposten in de drie boxen, maar zonder je persoonsgebonden aftrekposten.*

Bij een erfstelling ontvangt de stichting een erfdeel (een percentage van de erfenis). Bij een legaat stel je vooraf een bedrag vast dat na je overlijden wordt nagelaten aan de stichting. Je kunt ook een specifiek project aangeven waarvoor je wilt dat het geld gebruikt wordt, zoals de Vietnamprojecten of een toekomstig Nederlands retraitecentrum. De Stichting Leven in Aandacht hoeft namelijk tot 8.284 euro geen successierechten te betalen en daarboven een laag tarief van 11% over het gehele bedrag. Je kunt je testament altijd wijzigen.

Stichting Vrede Aanraken

De Stichting Vrede Aanraken (die het Centrum Leven in Aandacht in Amsterdam beheert) heeft dezelfde charitatieve status als de Stichting Leven in Aandacht. Als je een speciale affiniteit voelt met het Amsterdamse meditatiecentrum kun je overwegen deze stichting in je testament op te nemen of ten gunste van haar een notariële akte voor periodieke schenkingen te doen opmaken. Voor deze stichting geldt ook dat voor schenkingen vanaf 150 euro per jaar de notariskosten voor rekening van de stichting zijn. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de penningmeester van de Stichting Vrede Aanraken, Evelyn van de Veen, tel. 020-6990351, e-mail: evdv@mail.com.

Meer informatie

Heb je vragen of wil je meer informatie over een notariële schenking? Neem dan gerust contact op met Fred den Ouden, penningmeester van Stichting Leven in Aandacht, 020-6122743, of fdo@xs4all.nl. Of schrijf aan Stichting Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.
Voor algemene notariële vragen kun je terecht bij de notaristelefoon, iedere werkdag van 9.00 – 14.00 uur, tel. 070-3469393 of www.notaris.nl. Uiteraard kun je voor een oriënterend gesprek ook naar een notaris. Voor vragen over de fiscale kant van schenken kun je ook bellen met de belastingtelefoon, telefoonnummer 0800-0543 (gratis).

Fred den Ouden, Penningmeester
Stichting Leven in Aandacht

Veel steun voor Centrum Leven in Aandacht

Op het verzoek om financiële steun aan het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam afgelopen september hebben velen hartverwarmend gereageerd. Bij deze willen we voor al deze steun uit de sangha heel hartelijk danken! Door deze hulp heeft het centrum nu ruimte om voor nieuwe bronnen van inkomsten te zorgen. Gedacht wordt aan onderhuur op langere termijn voor individuele of groepstherapie of lichaamswerk. Er is een mooie folder gemaakt met een beschrijving en een kleurenfoto van de ruimte, die we vooral in opleidingsinstituten voor aankomende therapeuten/ hulpverleners op willen hangen. Weet je een geschikte plek? We sturen je de folder graag toe. Neem hiervoor contact op met Eveline Beumkes, 020-6164943.

Evelyn van de Veen
penningmeester Centrum LIA

Boekennieuws



Nieuwe boeken die bij de Stichting Vrede Leven te bestellen zijn:

Vrij Zijn, waar je ook bent
Thich Nhat Hanh
Zeer binnenkort verschijnt de vertaling van *Be free where you are*, de transscriptie van een lezing die Thich Nhat Hanh in een Amerikaanse gevangenis heeft gehouden. Dit boekje is een pareltje; het geeft in de meest eenvoudige bewoordingen een samenvatting van de kern van wat Thich Nhat Hanh leert. Een ideaal cadeautje voor de komende feestdagen!
82 blz./prijs nog niet bekend.

Geen dood en geen vrees
Bemoediging en wijsheid voor de levenden
Thich Nhat Hanh
Vanuit boeddhistisch perspectief is de dood niet het einde van alles, maar een tussenstap. Dit boek geeft een nieuw perspectief op het leven, ongehinderd door angst voor de dood.
190 blz./19,99 euro

Mindfulness in the Marketplace
Compassionate response to consumerism
Alan Hunt Badiner (red.)
Behalve Thich Nhat Hanh hebben ook de Dalai Lama, Fritjof Capra, Stephen Batchelor en vele anderen een bijdrage geleverd aan dit boek over aandachtig en duurzaam consumeren.
275 blz./20 euro

The path of compassion: Writings on socially engaged Buddhism
Fred Eppsteiner (red.)
Een boek waarin benadrukt wordt dat de boeddhistische praktijk niet beperkt blijft tot de meditatiehal, maar het hele leven beïnvloedt, met name ook onze sociale acties. Met een bijdrage van Thich Nhat Hanh
213 blz./18 euro

Dharma family treasures
Sharing Buddhism with Children
Sandy Eastoak (red.)
Boeddhistische leraren en lekenbeoefenaars vertellen hun ervaringen met het opvoeden van kinderen en kinderen vertellen hoe het is om in een boeddhistisch gezin op te groeien. Het boek bevat naast praktische adviezen ook verhalen en liederen voor kinderen en ouders. Met een bijdrage van Thich Nhat Hanh
315 blz./20 euro

Een volledig overzicht van de boeken vindt u op de website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net
Wilt u deze of andere boeken bestellen dan kan dat bij:
Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14 1741 CS Schagen
tel. 0224-298695
E-mail: willy.bijl@wanadoo.nl

Mededelingen en oproepjes

Ruimte te huur

In centrum Leven in Aandacht in Amsterdam zijn twee ruimtes te huur:

- een zonnige ruimte met tafels en keukenblok (5.35 x 5,20);
- een zeer sfeervolle ruimte met houten vloer (5,35 x 4,75).

De ruimtes zijn geschikt voor individuele of groepstherapie, lichaamswerk (shiatsu, massage, alexandertechniek, haptonomie e.d.), taallessen, kooklessen, enz. Kosten bij incidenteel gebruik: 35 euro per dagdeel. Voor vaste huurders geldt een lager tarief. *Info: 020-6164943 of centrumlia@mail.com*

Een sangha in Leiden?

Graag zou ik mensen ontmoeten die in Leiden wonen (of op fietsafstand) en ook geïnspireerd zijn door Thich Nhat Hanh. Wat ik zou willen: regelmatig met een groepje bij elkaar komen om in aandacht met teksten, meditatie, lopen, thee, eten, of iets anders in de geest van Thich Nhat Hanh bezig te zijn. Een soort sangha in oprichting misschien. Heb je hier belangstelling voor, bel dan met: *Else Meerman, 071-5170171, e-mail: meermanelse@hotmail.com.*

Een sangha in Leeuwarden?

Nu ik mijn keuze gemaakt heb om mijn weg te vervolgen op het pad van Thich Nhat Hanh, wil ik deze weg graag delen met anderen. In ons huis in het hartje van Leeuwarden heb ik een prachtig mooie ruimte om een begin te maken met zit- en loopmeditatie en de boeken van Thich Nhat Hanh. Misschien één keer in de maand, misschien vaker. In het Leeuwarder bos kunnen we uitstekend loopmeditatie beoefenen. Wie wil dit met me delen door samen een sangha te vormen?

Wim Overdijk, Nieuweburen 44, 8911 GA Leeuwarden, tel. 058-2563100, e-mail: woverdijk70@hotmail.com

Ruimte voor retraites in Kolhorn

In Kolhorn (Noord-Holland) is een ruimte van ongeveer 32 m^2 te huur voor retraites, meditatiedagen of meditatie-avonden. *Info: Anna van der Wel, tel. 0224-533225, e-mail: annavdw@hetnet.nl.*

Woongroep zoekt leden

Vereniging Sterkenburgers, spirituele 50+-woongroep in oprichting, heeft nog plaats voor nieuwe leden. *Tel. 0343-520409, www.sterkenburgers.nl, e-mail: info@sterkenburgers.nl.*

Boeddha-beeld gezocht

Wie heeft of maakt voor mij een boeddha-beeld (geen metaal)? Uiteraard tegen vergoeding. *Paule Schrameyer, 020-6090419.*

Carpoolen

Jaap van der Laan koppelt vraag en aanbod voor Nederlanders en Belgen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, 0521-514937, e-mail: jjep.vander.laan@hetnet.nl.

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Centrum voor Leven in Aandacht / Amsterdam

In het Centrum voor Leven in Aandacht vinden regelmatig cursussen en weekenden plaats rond de oefening om in aandacht te leven. Onderstaande activiteiten worden begeleid door Eveline Beumkes, psychologe, communicatietrainer en dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam

Informatie en opgave: 020-6164943 of centrumlia@mail.com

Retraite-weekend: Vrij zijn waar je bent 20 & 21 december

"Geluk is naar mijn idee niet mogelijk als je niet vrij bent en vrijheid wordt ons door niemand gegeven; vrijheid moeten we zelf cultiveren."

Thich Nhat Hanh

Het thema van deze dagen is ontleend aan een lezing die Thich Nhat Hanh onlangs voor Amerikaanse gevangenen heeft gehouden. In deze lezing legt hij uit hoe wij onze vrijheid kunnen vergroten door te leren in aandacht te leven. Ook wij zitten vaak gevangen – in gedachten aan het verleden of de toekomst of in pijnlijke emoties. In dit weekend, bedoeld voor wie al eerder heeft kennis gemaakt met meditatie, oefenen we samen om onze vrijheid te vergroten door met onverdeelde aandacht in het nu te zijn – tijdens het zitten, lopen, eten, thee drinken, praten en luisteren.

Tijd: za. 10.30 – 17.00 uur
zo. 10.00 – 17.00 uur

Kosten: naar draagkracht 60 / 70 / 80 euro, inclusief 2 x lunch

Open dag: zondag 11 januari

Tijd: 10.30 – 17.00 uur

Op deze dag kunnen belangstellenden kennis maken met meditatieoefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh. Bezoekers zijn de hele dag welkom. Ieder uur start er een nieuwe activiteit.

Programma: 10.30: welkom met thee / 11.00: zitmeditatie en bewegingsoefeningen / 12.00: lezing Thich Nhat Hanh op video / 13.00: lunch in aandacht en deels in stilte (brood meenemen s.v.p.) / 14.00: ontspannings-meditatie / 15.00: loopmeditatie in nabijgelegen park / 16.00: theemeditatie, zingen

Introductiecursus meditatie (1) *Leven in aandacht*

donderdag 15 jan. t/m 26 febr. (7x)
19.00 – 22.00 uur
maandag 12 jan. t/m 23 febr. (7x)
14.00 – 17.00 uur

In de cursus doen we meditatieoefeningen gericht op het tot rust brengen van lichaam en geest en het ontwikkelen van liefdevolle aandacht voor ons lichaam. We leren hoe we alledaagse handelingen – thuis en op ons werk – tot een vorm van meditatie kunnen maken en al doende tot rust kunnen komen. De basis is

steeds het bewustzijn van de ademhaling.
Leidraad voor de cursus is het boek *Leven in Aandacht* van Thich Nhat Hanh.
Kosten: naar draagkracht 70 / 80 / 90 euro

Introductiecursus meditatie (2)
Onze gevoelens omarmen
dinsdag 13 jan. t/m 24 febr. (7x)
19.00 – 22.00 uur
In deze cursus staat het omgaan met onze gevoelens centraal. We maken kennis met wat Thich Nhat Hanh leert over de boeddhistische psychologie en oefenen met aanwijzingen die hij op grond hiervan geeft om onaangename gevoelens (als boosheid, depressie, angst) te transformeren. De kunst om onszelf (zowel lichaam als geest) goed te voeden, speelt hierbij een belangrijke rol. In dit licht komen ook de Vijf Aandachtsoefeningen aan bod, richtlijnen om in alle aspecten van ons dagelijks leven aandacht te beoefenen.
Kosten: naar draagkracht 70 / 80 / 90 euro

Introductieweekend meditatie: 21 & 22 februari
Stel je voor dat je een kiezelsteentje in een rivier gooit. Nadat het op het water is aangeland, laat het zich langzaam naar de bodem zakken. Het bereikt de bodem zonder enkele inspanning. Terwijl het daar in alle rust blijft liggen, laat het het water voorbij stromen. In dit weekend leren we eenvoudige meditatieoefeningen die ons helpen ons als een kiezelsteentje naar de bodem te laten zakken en daar te rusten door onze adem te volgen.
Tijd: za. 10.30 – 17.00 uur, zo. 10.00 – 17.00 uur
Kosten: naar draagkracht 60 / 70 / 80 euro, inclusief 2 x lunch

Communiceren in Aandacht: Cursus
De kunst om liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren
vrijdag 16 jan. t/m 27 febr. (7x)
10.00 – 13.00 uur
Liefdevol spreken en aandachtig luisteren is een kunst die onszelf en anderen veel vreugde kan brengen en onnodig leed kan voorkomen. Thich Nhat Hanh heeft talloze aanwijzingen gegeven op het gebied van de onderlinge communicatie om de harmonie te bewaren (herstellen) en onze relaties tot bloei te brengen. Aandacht speelt hierbij een sleutelrol. In de cursus oefenen we met suggesties van Thich Nhat Hanh en met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen. Ook oefenen we om tijdens het spreken en luisteren in contact met onszelf te blijven.
Kosten: 70 / 80 / 90 euro

Communiceren in Aandacht: Weekend 6 & 7 maart
De kunst om liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren
Tijd: za. 10.30 – 17.00 uur
zo. 10.00 – 17.00 uur
Kosten: 60 / 70 / 80 euro, inclusief 2 x lunch
Programma: zie Cursus Communiceren in Aandacht

Centrum Boswijk
sangha voor hulpverleners

In mei is de sangha voor hulpverleners van start gegaan. Ongeveer maandelijks is er een bijeenkomst van een hele dag. Van 17 – 24 november gaan we als sangha naar Plum Village.

De sangha is bedoeld voor professionele hulpverleners (artsen, psychotherapeuten, maatschappelijk werkenden, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, etc.)

De bijeenkomsten vinden plaats in de stijl van Thich Nhat Hanh. De Vijf Aandachtstrainingen vormen daarbij de onderliggende basis.

Op dit moment bestaat de sangha uit 35 leden. Er is een begin gemaakt ook regionaal in kleinere sangha's bij elkaar te komen, naast de maandelijkse bijeenkomsten van de grote sangha.

De sangha staat open voor nieuwe leden uit Nederland en België. Wie mee wil doen is dus van harte welkom en wordt uitgenodigd contact op te nemen met Jan Boswijk.

Centrum Boswijk, Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren, tel 0418-561660
e-mail: boswijkmail@wish.net
website: www.centrumboswijk.nl

Intersein – Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is sinds mei 1999 Haus Maitreya geopend, waar een kleine sangha het dagelijks leven deelt met mensen die met hen het leven in aandacht willen oefenen. De leiding is in handen van Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraren in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden ook regelmatig retraites georganiseerd

Programma najaar 2003

- 3 – 7 december, retraite 'True Understanding' **kosten:** 65 euro plus dagelijkse kosten.
- 22 december – 26 december, Kerst, **kosten:** dagelijkse kosten
- 29 december – 2 januari, Nieuwsjaarsretraite 'Peaceful in the New Year', **kosten:** 65 euro plus dagelijkse kosten.

Info: Haus Maitreya, Unterkashof 2 1/3, D-94545 Hohenau, Duitsland.
Tel. 0049-8558-920252 (fax: 920434);
e-mail: post@intersein-zentrum.de;
website: www.intersein-zentrum.de



Haus Maitreya

Activiteiten in Nederland

Alkmaar

Eénmaal in de maand – meestal de tweede zondag – Dag van Aandacht van 10.00 – 13.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Datum: 14 december, 11 januari, 8 februari, 14 maart (10.00 – 16.00), 18 april, 16 mei, 13 juni
Info: Elizabeth van Veen, 072-5401707 of Willy Bijl 0224-298695

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, tel. 020-6164943, centrum lia@mail.com

- Ochtendmeditatie maandag t/m vrijdag: 7.30 - 8.30 uur. **Kosten:** geen
- Elke vrij. 18.30 – 22.00 uur: zitmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling. **Kosten:** 7,50 euro.
- Open dag: zondag 11 januari (zie p.52)
- Cursussen (zie voor meer info p.52)
  * Retraite-weekend: 20 & 21 dec.
  * Introductiecursus meditatie: start ma. 12 jan., 14.00 – 17.00 uur (7x)
  * Communiceren in aandacht: start vr. 16 jan., 10.00 – 13.00 uur (7x)
  * Introductiecursus meditatie: start do. 15 jan., 19.00 – 22.00 uur (7 x)
  * Introductieweekend meditatie: 21 & 22 febr.
  * Communiceren in aandacht: weekend: 6-7 maart

Arnhem

- Eén zondag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur: 14 december, 11 januari, 15 februari, 14 maart, 18 april, 16 mei, 13 juni.
- Wandelmeditatie in het bos op zondagmorgen gevolgd door gezamenlijke lunch (lunchpakket meenemen) voorafgaand aan de middagbijeenkomst van 10.00 – 12.00 uur: 15 februari, 16 mei.
- Eén woensdagavond in de maand bekijken we dharmalezingen van Thich Nhat Hanh op video, gevolgd door discussie van 19.30 – 21.30 uur: 26 november, 17 december, 28 januari, 25 februari, 31 maart, 28 april, 26 mei, 30 juni.

Info: Jane Hulshoff Pol, 026-3340496 en Jolande Mol, 0317-460493

Bilthoven

Elke vrijdagavond, 20.00 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Mariet Jonkman, 030-2292595

Den Haag

Elke zondagochtend, 10.00 – 12.00 uur, zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen. Graag zelf een meditatiebankje/kussentje/stoeltje meenemen.
Kosten: 3,50 euro per keer
Info: Dieu De Throng Tri, 070-3657326, Joost van Rens en Robin Lee Schiff, 070-3924134, Wietske Vriezen, 070-3020032

Eindhoven

Elke woensdagavond, 20.15 – 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de Vijf Aandachtsoefeningen, dharma-uitwisseling en de Touchings of the Earth.
Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515

Enschede
Elke derde zondag van de maand van 10.00 – 13.00 uur meditatiebijeenkomst.
Info: Dick Michon, 053-4318797

Groningen
Elke tweede zaterdag in de maand een bijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur. Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een eenvoudige ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517

Haarlem
Elke eerste en derde woensdag van de maand een bijeenkomst van 19.30 – 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de derde woensdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit. Voor het gebruik van de ruimte wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.
Info: Carolien Balt, 023-5316680 en Didi Overman, 023-5259569

Heerewaarden (nabij Zaltbommel)
- 'Sangha Rivierenland' maandagavonden, om de 14 dagen. *Data:* 1 en 15 december. Programma: zit- en loopmeditatie, theedrinken, uitwisseling. Je bent welkom v.a. 19.45 uur. Het programma is van 20.00 – 21.30 uur. Op 15 december willen we graag samen eten en de oefening 'Beginning Anew' doen.
- Aandachtstraining 'Vrede in Jezelf, Vrede in de Wereld' 11–14 december 2003 o.l.v. Rochelle Griffin en Br. Jef Boeckmans

Informatie en inschrijving bij Rochelle Griffin, Stichting Vuurvlinder, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden, tel. 0487-573315 (werkdagen 9 - 10 uur); e-mail vuur.vlinder@worldonline.nl www.stichtingvuurvlinder.nl

Nederhorst den Berg
Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 – 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294-254393 of e-mail: olandeanande@metta.lk

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen
- Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
  - middagen van 13.30 – 16.45 uur: 29 november, 24 januari, 21 februari, 17 april, 22 mei.
  - hele dagen van 10.30 – 16.30 uur: 20 december; 20 maart, 19 juni.

  Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom. Graag een eigen lunchpakket meenemen.
  Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
  Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jaap Broerse, 026-4742329
- We zijn een verdiepingsgroep gestart. We lezen teksten van Thich Nhat Hanh, en bekijken soms een video.

Contactpersoon is Wim van Beek, tel. 024-3605380, e-mail wimvanbeek@ worldonline.nl

Radewijk

- Elke dinsdag, van 20.00 – 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een stiltedag van 10.00 – 16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302

Rotterdam

Meditatiebijeenkomsten op zondagmiddag van 14.00 – 17.00 op 7 december; 11 januari, 8 februari, 7 maart en 4 april.
Info: Willem Elbers, tel. 010-4215718

Schiedam

Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend en op woensdagochtend (10.00 – 12.00 uur) en op woensdagavond (20.00 – 22.00 uur). De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-4265973

Ter Idzard (bij Wolvega, Friesland)

Eens per veertien dagen een bijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 – 22.00 uur.
Programma: zitmeditatie, loopmeditatie, zitmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst.
Info: Marleen Verhoef, Aandachtshoeve Ter Idzard, tel. 0561-688724

Tilburg

Eens per 14 dagen, op maandag van 19.30 – 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg.
Info: Rob de Groof, 013-5051269

Utrecht (Sangha Hart van Nederland)

- Elke week een bijeenkomst op dinsdag van 19.00 – 21.30 uur, met zit- en loopmeditatie, uitwisseling van een inspirerende tekst; uitwisseling van eigen ervaringen, afsluiting met thee.

  Info: Rachèl Gerrits, tel.: 030-2721868 of 06-15605242, e-mail: rachel_gerrits@hotmail.com
- Ongeveer eenmaal per maand een (mid)dag van aandacht.

  Info: Bert van Hees, tel. 030-2423296, gbvanhees@wanadoo.nl

Zoetermeer

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 – 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079-3620427



Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

De sangha 'Leven in Aandacht België' is een groep van mensen die de boodschap van Thich Nhat Hanh in praktijk trachten te brengen, met een grote openheid naar de eigen tradities. De kern van deze boodschap is heel eenvoudig: 'leven met bewuste aandacht, aanwezig zijn in het hier en nu'. Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze sanghabijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen, eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thây's onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39
Tijd: 10.15 – 16.00 uur
Data: 7 december 2003; 4 januari, 1 februari, 7 maart, 4 april, 9 mei, 6 juni.
Kosten: 3 euro
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, tel. 03-2572598

Lokale sangha's

Brakel

Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30 – 16.00 uur.
Meditatiebijeenkomst op derde en vierde woensdag van 20.00 – 21.30 uur
Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel; tel. 055-426455

Gent

Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 –12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu, tel. 09-2330155

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 – 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, tel. 02-3611337

Rotselaar

Bijeenkomst op iedere eerste dinsdag van de maand en iedere derde maandag van de maand, van 20.00 – 22.00 uur.
Adres: Kwellenbergstraat 13
Voor eerste aanmelding en meer informatie: Lutgarde Peeters, tel. 016-893920, e-mail: lutgarde.peeters@pandora.be

Colofon

Redactie
Jane Hulshoff Pol & Angeniet Kam, Françoise Pottier (lay-out)

Vaste medewerkers
Sandra Alderden (Plum Village nieuws), Odette Bauweleers (Vietnamprojecten België), Willy Bijl (boekennieuws), Rochelle Griffin (Vietnamprojecten Nederland)

Medewerkers aan dit nummer
Peer van den Hoven (vertaling), Look Hulshoff Pol (Kinderklank, foto's), Jolande Mol, Jaap en Nelleke Broerse (transscriptie)

Redactieadres
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.net

Verschijningsdata en sluitingsdata kopij
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: 31 december 2003, verschijning: eind januari
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: 29 februari 2004, verschijning: eind april 2004

Aanwijzingen voor aanlevering van kopij

- bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten, foto's en tekeningen zijn we ook heel blij);
- bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties
De *Klankschaal* en de *Klankbel* verschijnen beide tweemaal per jaar. Een abonnement kost 7,50 euro per kalenderjaar. Wie de stichting Leven in Aandacht wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro word je donateur van de stichting. Donateurs ontvangen *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht. (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39. BIC: PSTBNL21). Voor België: rekeningnummer 850-0139183-83, ten name van Leven in Aandacht België, Van Schoonbeekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: omslag kalligrafie
Didi Overman/Gré Hellingman: omslag illustratie, p.28
Look Hulshoff Pol: p. 2, 3, 4, 13, 16, 19, 20, 22, 24, 26, 35, 36, 38, 40, 57
Henk Heesen: p. 5
Françoise Pottier: p. 7
Eveline Beumkes: p. 8, 10
Anneke Brinkerink: p. 12
Didi Overman: p. 18
Joy Boelens: p. 21
Rochelle Griffin: p. 31, 32
Thây Phap Dung: p. 33
Israeli sangha: p. 42
Jan van Eijck: p. 44
Jeroen Duyser: p. 46

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM